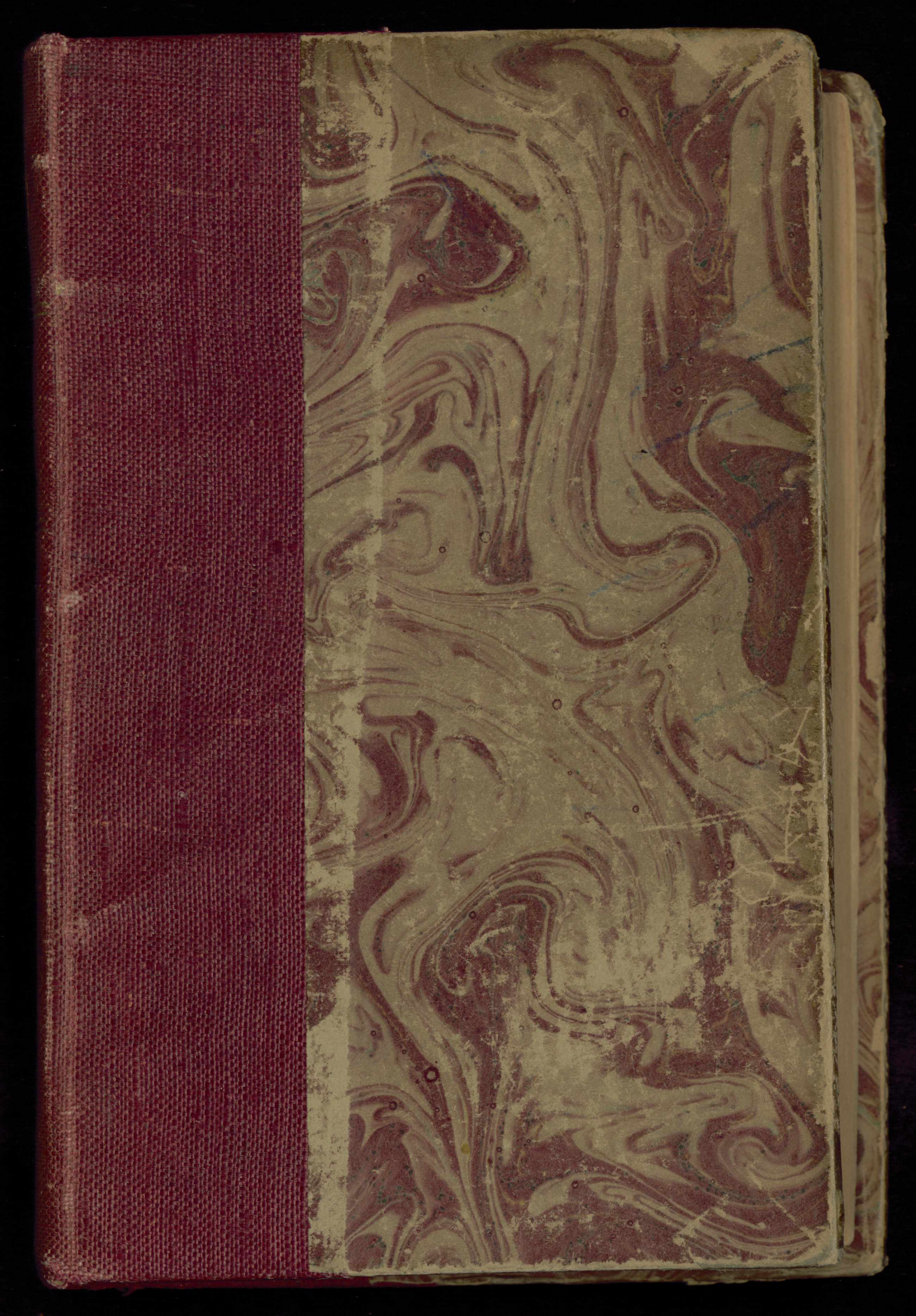
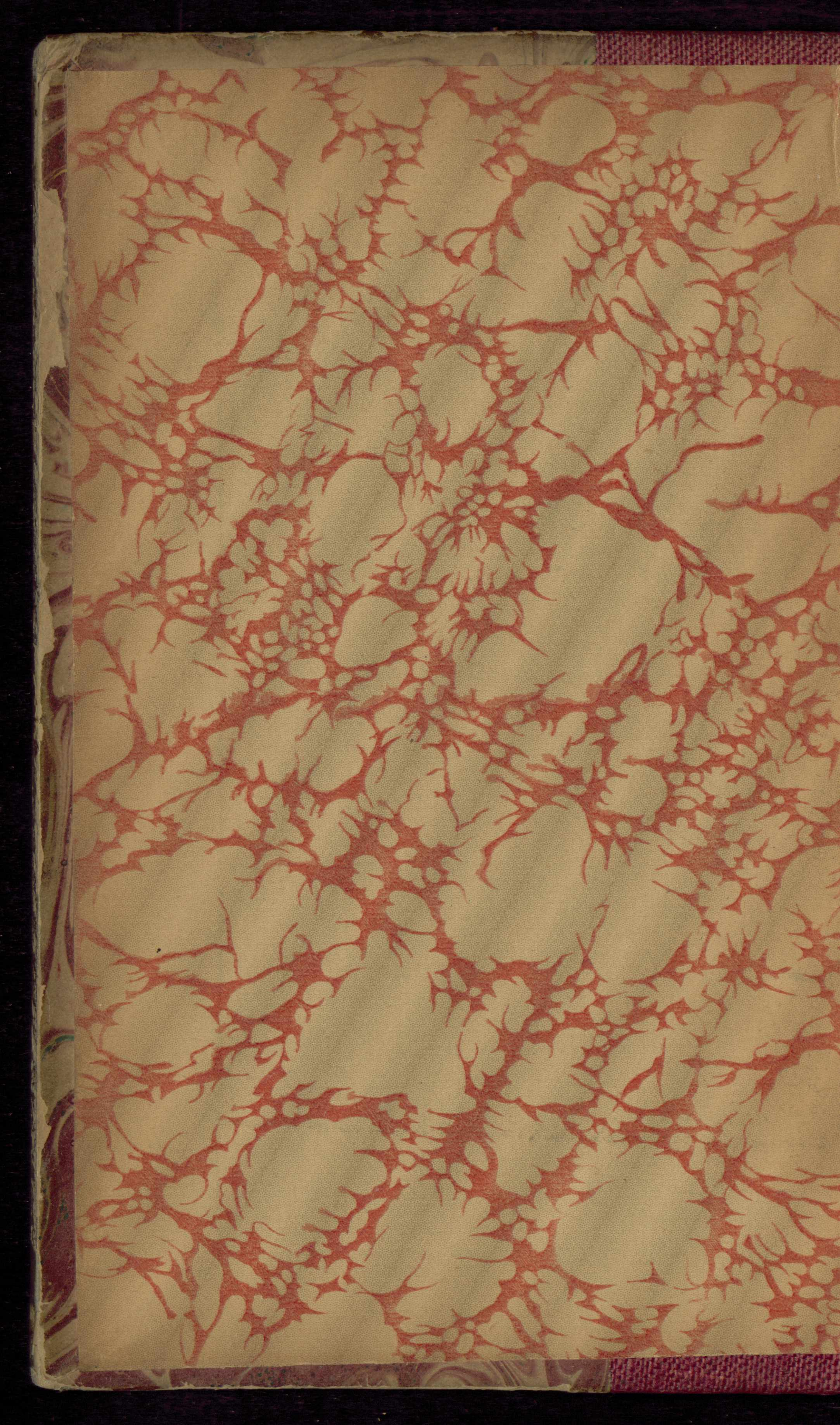


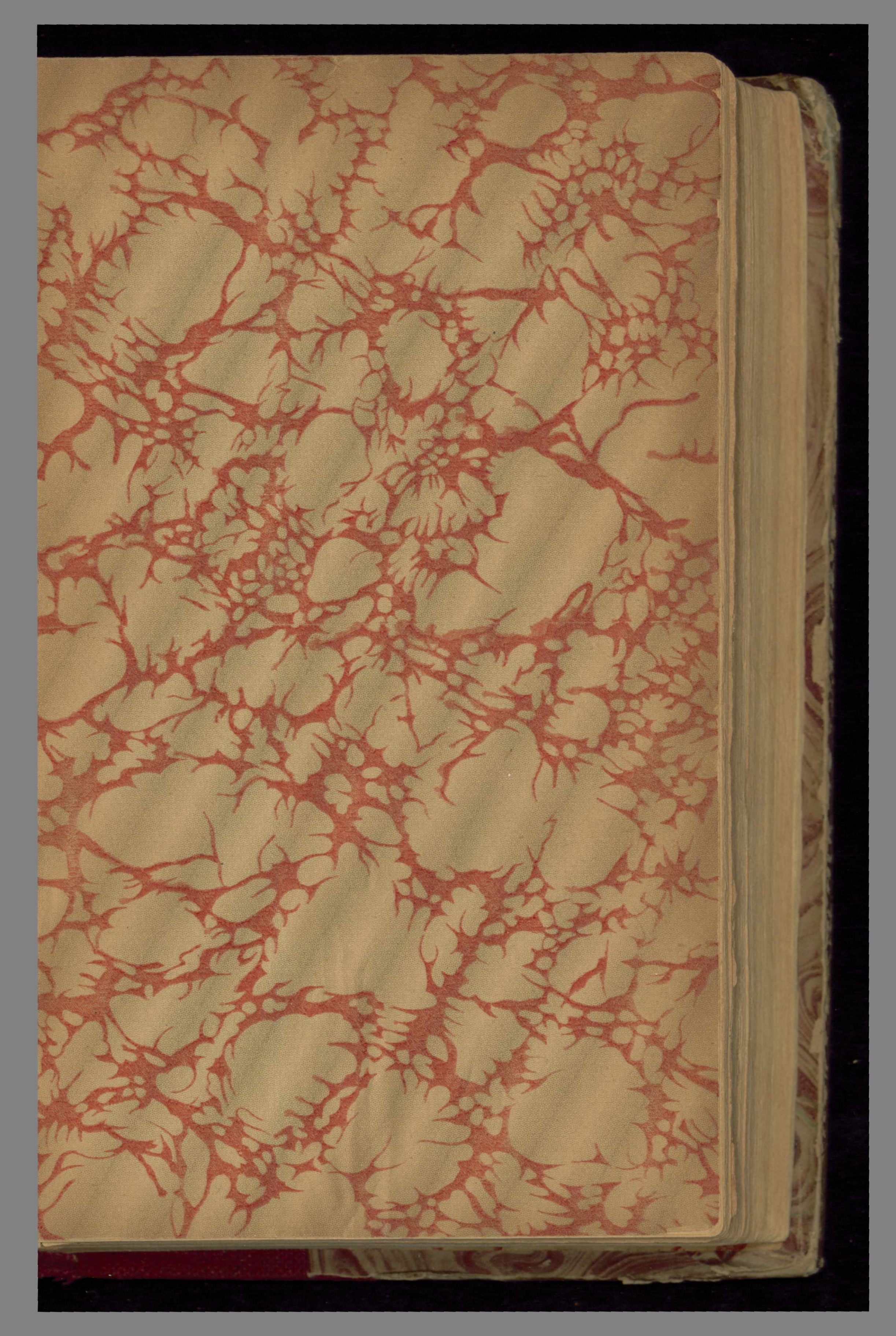
C. LANCELIN

MÉTHODE
DE
DÉDOUBLEMENT
PERSONNEL









Méthode

de

Dédoublement personnel

DU MEME AUTEUR

ROMAN
THEATRE
OCCULTISME

La Trilogie de Shatan:

I. — *Histoire mythique de Shatan,* 1 vol. in-8

II. — *Le Ternaire magique de Shatan* (Envoûtement, Incubat, Vampirisme), 1 vol. in-8.

III. — *La Faillite de Shatan,* 1 vol. in-8 (en préparation)

L'Au-delà et ses problèmes (Thème magique et clavicules), 1 vol. in-12, relié.

Etude d'un sujet hyperphysique, 1 br. grand in-8 (*non mis dans le commerce*).

La Sorcellerie des Campagnes, 1 vol. grand in-8.

Note sur le Dédoublement personnel, 1 br. in-8 (*non mis dans le commerce*).

Mes Rapports avec le Diable (Coups de sonde dans le Mystère), 1 vol. in-8, orné de planches.

La Fraude dans la production des phénomènes médiumniques, 1 vol. in-8.

Comment on meurt, Comment on naît (Les deux pôles de la vie), 1 br. in-16 couronne.

La Réincarnation, 1 br. in-16.

L'Ame humaine, 1 vol. in-16.

La Vie posthume, 1 vol. grand in-8.

Qu'est l'âme, 1 br. grand in-8.

L'Humanité posthume et le monde angélique, 1 br. grand in-8.

L'Evocation des morts, 1 br. grand in-8.

Introduction à quelques points de l'occultisme expérimental, 1 br. in-12.

L'Occultisme et la Science, 1 fort vol. in-8.

CHARLES LANCELIN

Méthode de *Dédoublement personnel*

(Extérioration de la neuricité
Sorties en Astral)



Henri DURVILLE, imprimeur-éditeur
23, Rue Saint Merri, 23
PARIS (IVe)

PREMIERE PARTIE

GÉNÉRALITÉS

Au Colonel A. de Rochas d'Aiglun.

Cher et vénéré Maître,

Qu'il me soit permis, avant tout, de placer votre nom en tête de ces pages qui ne sont que la suite et la conséquence — très modestes — de vos immortels travaux.

Vous avez en effet, le premier, extériore expérimentalement et objectivement le fantôme d'un sujet vivant:— ce livre traite de l'indication et du développement d'un procédé spécial destiné à produire subjectivement le même phénomène; il est donc bien et réellement issu de l'étude de vos ouvrages et de la poursuite de vos expériences; et, à ce titre, il doit porter, comme un juste hommage de l'auteur, votre nom en première page.

Permettez-moi, par suite, de m'élever contre une assertion contenue dans la dernière lettre que vous m'avez fait l'honneur de m'adresser: — Du reste, *m'écriviez-vous,* vos travaux, pour lesquels vous connaissez ma grande estime, dépassent maintenant les miens, et vous entrez dans un monde sur lequel je n'ai que de vagues notions... *Ce que vous voulez bien appeler* mes travaux *est encore à cent coudées au-dessous des vôtres, que je ne pense jamais pouvoir égaler; et si, plus tard, quelque lecteur de l'avenir compare — de très loin — le plus prisé de mes livres au moindre des vôtres, toute mon ambition posthume sera satisfaite.*

Vous, vous êtes le Maître incontesté, le génial initiateur qui ouvrit une voie nouvelle et jusqu'alors inconnue aux pionniers des choses mystérieuses...

Moi, je ne suis et n'ai d'autre aspiration que d'être, de demeurer et de me dire

Votre très modeste et très lointain disciple, mais aussi votre fervent admirateur,

Charles LANCELIN.

Cette dédicace était dans les précédentes éditions du présent ouvrage.

Aujourd'hui, elle ne s'adresse plus qu'à une ombre.

Mais mes sentiments de respectueuse gratitude et de profonde admiration pour l'homme qui fut mon maître n'ont pas varié: — cette dédicace ne variera pas.

C. L.

AUX PHYSIOLOGISTES.
AUY THÉOLOGIENS.

De physiologie et de théologie, l'auteur n'a jamais lu que quelques traités généraux, pour acquérir une vue d'ensemble de ces deux sciences, — ne creusant, de façon plus particulière et seulement en tant que besoin, que les points qui touchent immédiatement à l'objet de ses études du moment et de ses expériences personnelles. Ce n'est certes pas là, pour lui un titre à se dire physiologiste ou théologien. Il ira plus loin : il se juge en ces deux sciences d'une profonde infériorité, il le reconnaît, ayant la loyauté de s'appliquer à soi-même un principe qu'il a toujours appliqué à autrui et qui est celui-ci : « On déraisonne beaucoup plus facilement sur les sujets que l'on ne connaît que superficiellement, que sur ceux qu'on n'a jamais étudiés. »

Donc, il le répète : il n'est ni physiologiste ni théologien.

Et il le regrette — profondément.

Il le regrette d'autant plus que, par certains côtés, les pages qui suivent — écrites sur une matière qu'il connaît pour l'avoir étudiée théoriquement et pratiquement expérimentée, de façon tant objective que subjective — touchent à certains côtés très délicats de la physiologie et de la théologie, et que son ignorance à ce double point de vue, par lui-même hautement reconnue et affirmée, ne lui permet pas de soupçonner de quelle façon elles seront considérées par un esprit averti de ces deux sciences.

Certes, quant au reste, le départ général des lecteurs que rencontrera cet ouvrage — comme n'importe quel autre, d'ailleurs, de métapsychisme, ou d'occultisme tant théorique que pratique — est dès à présent, facile à établir :

Il y aura d'une part, les ignorants qui n'ont jamais rien étudié ce qui leur donne le droit, dont en vérité ils abusent, de trancher de tout avec une inconscience supérieure à tout : ceux-ci poufferont de rire à la lecture de ce volume, ou demanderont, avec le haussement d'épaules traditionnel, à qui l'auteur compte faire croire de pareilles balivernes... Ceux-ci lui indiffèrent au delà de toute expression : ils ne comptent pas. — Passons.

Il y aura, d'un autre côté, les penseurs, et ceux qui étudient parce qu'ils n'ont pas la naïveté de croire que l'homme n'a plus rien à apprendre. Ceux-là, s'ils sont logiques, doivent admettre *à priori* le principe d'Hamlet : TOUT EST POSSIBLE ! — se réservant de condamner *à posteriori* tout ce dont une étude sérieuse et approfondie leur aura démontré l'impossibilité : c'est pour cette catégorie de lecteurs qu'écrit l'auteur, c'est à eux que s'adressent les pages qui suivent, parce qu'ils les comprendront, expérimenteront peut-être les théories qui y sont développées et, en tous cas, ne porteront sur elles qu'un jugement mûr et réfléchi.

Mais les physiologistes ?

Mais les théologiens ?

Il n'est pas question, naturellement de ceux qui font partie de la première catégorie de lecteurs : ils sont, autant et au même titre que ceux-ci, qualité négligeable ; et l'auteur songe seulement aux hommes d'étude et de réflexion, qui, après cette lecture, resteront pensifs et s'interrogeront, au cours de leurs méditations : « Tout cela est-il donc possible ? »

Encore une fois, il se demande avec une certaine curiosité : Comment, sous quel angle, dans quel esprit, considéreront-ils cet ouvrage ?

Parlons d'abord des physiologistes.

Ils ont étudié et comparé entre elles toutes les idées

fondamentales qui divisent les penseurs au sujet de la vie considérée en elle-même; ils ont scruté les phénomènes organiques de nutrition, de digestion, de respiration, de sécrétion, de reproduction, de circulation lymphatique, sanguine et nerveuse; ils ont analysé à fond tout ce qui produit le mouvement et la sensation, tout ce que produisent le mouvement et la sensation; ils ont même abordé les modes fonctionnels de la pensée dans la matière cérébrale; à la vie, ils ont donné comme base la cellule; et, de tous leurs travaux, de toutes leurs études, de toutes leurs méditations, ils ont tiré cette conclusion: l'être est un et la dissociation de ses éléments constitutifs doit amener fatalement sa destruction — la mort.

Or, voici que le mouvement occultiste, aujourd'hui d'une merveilleuse ampleur, vient leur dire: L'être n'est pas un, il est multiple, et il possède un mode de vie en dehors de la cellule.

Voici que des savants et des chercheurs comme le colonel de Rochas, les Drs Baraduc, Encausse, Moutin et autres, Hector Durville, le commandant Darget, etc., ajoutent: On peut dissocier les éléments constitutifs de l'être, puisque nous les isolons, puisque nous les photographions séparément!

Et voici enfin un livre qui leur vient dire à son tour: Il ne s'agit plus d'expériences de laboratoire avec des sujets spécialement entraînés; vous, moi, le premier venu, n'importe qui, possédons en nous la faculté latente de nous désagréger, de dégager de nous-mêmes notre neuricité, de dissocier notre propre individu en ses parties constitutives, d'envoyer notre *double* humain, notre *fantôme* vivant au loin pour y accomplir tel ou tel acte, et de nous réintégrer ensuite.

C'est là, de toute évidence, un phénomène de physiologie — de haute physiologie, de méta-physiologie si l'on veut, mais enfin de physiologie — puisqu'il s'agit de la dissociation des éléments de l'être et de sa reconstitution ultérieure.

Donc, que peuvent en penser les physiologistes?

Au tour maintenant des théologiens.

On sait bien que la théologie, plus progressive en cela que la science normale, admet en l'homme l'existence d'un intermédiaire plastique entre l'esprit et le corps.

« Pendant que le corps naturel demeure frappé de paralysie, nous dit une autorité religieuse (1), l'âme se voit revêtue d'un corps en tout semblable au sien, sans savoir comment; elle voit ce corps habillé ordinairement de la même manière, couvert des mêmes habits et des habits de la même couleur, de la même façon que ceux qui couvrent son corps véritable... »

Mais la théologie n'admet au phénomène qu'une cause, divine ou démoniaque, en tout cas extérieure au sujet; elle ne lui reconnaît pas, que je sache, de cause subjective, volontaire et consciente.

Tant que nous avons produit des matérialisations médiumniques issues du Mystère, la théologie a été unanime à clamer: « Prenez garde: vous avez affaire au diable! Vous êtes le jouet du diable! C'est le diable qui revêt ces trompeuses apparences pour vous faire tomber dans ses pièges! »

Or voici qu'aujourd'hui nous produisons des matérialisations, qui ne sortent plus de l'ombre, mais qui sont émanées, dans nos cabinets d'étude, par des sujets vivants dont on extrait magnétiquement le fantôme de même que, mécaniquement, on extrait le gluten du blé, de même que, chimiquement, on extrait les colorants de la houille. Nous dira-t-on encore que c'est le diable?

Mais il y a plus. Les pages qui suivent montrent que, chez n'importe qui d'entre nous, existe la faculté latente de se dissocier soi-même, de laisser ici ou là le cadavre momentané et d'envoyer ailleurs les éléments supérieurs de l'être... Franchement, peut-on soutenir que c'est le diable quand le *double* donne des preuves indéniables qu'il est la personnalité même du sujet?

Peut-être répliquera-t-on: Non, ce n'est pas le diable, mais c'est l'œuvre du diable!

---

(1) P. Séraphin, *Principes de Théologie mystique*, 1 vol. in-8, Paris, 1872.

Que l'on y prenne garde! Un des principaux théologiens de l'époque, un grand esprit par ailleurs, une des lumières du catholicisme, le P. Ventura de Raulica, général de l'ordre des Théatins, consulteur de la sacrée Congrégation des Rites, examinateur des évêques et du clergé romain, s'est couvert, au point de vue scientifique, d'un éternel et ineffable ridicule, le jour où il a écrit (1): « Mesmérisme, Magnétisme, Somnambulisme, Hypnotisme, ne sont que Satanisme! » Que penser en effet de cette affirmation péremptoire aujourd'hui que le Magnétisme est un des principaux agents curatifs connus, aujourd'hui que tout hôpital possède son laboratoire d'hypnologie?

Or, les procédés mis en œuvre pour le dédoublement de l'être, qu'il s'agisse d'auto ou d'hétéro-disssociation, sont entièrement basés sur le magnétisme et l'hypnotisme, c'est-à-dire sur des moyens absolument naturels, et qui n'ont rien à voir avec le diable, rien à démêler avec les dogmes religieux.

D'autre part, la croyance à un Prince du Feu a reçu à notre époque de tels horions, qu'un courant s'est formé parmi les esprits les plus éclairés du clergé, qui tend à regarder Satan simplement comme le symbole du mal.

Et l'auteur se demande, non sans quelque curiosité: Que peut penser, en notre xx[e] siècle, un théologien de ce livre dont la seule prétention est de montrer par quelle simplicité de moyens le premier expérimentateur venu peut arriver à accomplir une opération qui, au Moyen Age, eût conduit son auteur, comme suppôt du démon, droit au bûcher?

C'est pourquoi il propose — très curieusement — ces pages

Aux physiologistes

Aux théologiens.

Cf. livres du Dr Lefébure, très important

(1) Lettre-préface des *Hauts phénomènes de la Magie*, par Gougenot des Mousseaux, 1 vol. in-8, Paris, 1864.

CHAPITRE I

PRÉLIMINAIRES

De tous temps, cela a été une croyance très forte que certains individus possèdent le pouvoir soit de se transporter en entier ici ou là, soit de se dédoubler en laissant leur corps matériel à l'endroit où il se trouve, pour envoyer au loin leur double, leur fantôme, la reproduction de leur personne.

Tour à tour la légende et l'histoire dans l'antiquité, puis, plus près de nous, les annalistes, les démonologues, les hagiographes ont enregistré des faits que, il y a peu de temps encore, la soi-disant saine raison considérait comme de pures fables, et que les hommes de science sérieuse — ou jugée telle — se seraient crus déshonorés à discuter sérieusement.

Mais voici qu'à notre époque des expériences scientifiques judicieusement conduites, ont prouvé que l'homme n'est pas aussi simplement constitué qu'on l'avait jusqu'alors pensé — théorie qui, d'ailleurs, a été dans tous les siècles passés, la caractéristique des différentes écoles d'occultisme qui se sont succédé dans le monde; et de nouveaux principes constitutifs des êtres vivants en général, et de l'homme en particulier, sont maintenant étudiés sous des noms différents, non seulement par les représetants des divers ordres d'occultisme, mais encore par des hommes qui ne relèvent que de la science pure.

Platon, le premier, en a parlé publiquement. La science antique connaissait très bien l'existence d'un intermé-

diaire plastique entre le corps physique et l'esprit immatériel; la connaissance de cet élément s'obnubile et se perd pendant la longue période du Moyen Age où elle ne se transmet plus que dans la doctrine occulte dont les partisans étaient fiancés à la hart et au fagot par les lois alors toutes puissantes de l'Eglise, ce qui explique que, dans les temps modernes, cette notion était complètement disparue. Il faut arriver jusqu'au XVIIe siècle pour la voir soupçonnée — mais sous quelle forme dubitative! Les travaux de Mesmer et des magnétiseurs (1) montrent chez l'homme l'existence d'un principe ignoré — ou plutôt oublié. On sait avec quel engouement le magnétisme a été accueilli à ses débuts, pour tomber ensuite dans un ridicule immérité dont il ne devait sortir qu'à notre époque.

Mais l'éveil est donné. Des chercheurs de bonne foi et de science intègre, d'abord rares, puis de plus en plus nombreux étudient la nature de ce fluide émis par l'organisme humain: les uns, dont les expériences sont mal conduites, aboutissent à une négation pure et simple; les autres établissent des possibilités encore ignorées de ce fluide dont tout être animé renferme en soi un réservoir jusqu'alors inconnu; on découvre qu'il est d'essence vitale, et les biologistes s'en emparent; on arrive à se demander si ce principe semi-matériel ne serait pas l'essence même de cet intermédiaire plastique placé par certaines philosophies entre le corps et l'intelligence, au moyen duquel la pensée qui conçoit devient le geste qui agit.

Entre temps, la découverte de l'hypnotisme que l'on confond avec le magnétisme, vient bouleverser certaines partie de la psychologie et ouvrir un champ encore insoupçonné au pouvoir de la volonté.

Les travaux des vieux maîtres, sont repris, leurs affirmations étudiées, et leurs conclusions, après un long et injuste dédain, reprennent la place qu'elles n'auraient jamais dû quitter, dans la haute science — celle qui n'est

---

(1) Voir Hector DURVILLE: *Physique magnétique; Théories et procédés du Magnétisme; Magnétisme personnel ou psychique;* etc.

aujourd'hui que la science des pionniers du Mystère, mais qui sera demain la science officielle.

Enfin, l'apparition du spiritisme venait donner un essor inouï à toutes ces investigations dans l'inconnu. L'existence des fantômes était proclamée; niée par les uns qui se refusaient à étudier, ridiculisée par les autres qui trouvaient plus simple de ne pas s'en occuper, elle ne tardait pas à s'affirmer au point qu'un docteur en médecine pouvait écrire: « Les phénomènes du spiritisme, à quelque cause d'ailleurs qu'on les rapporte, ne peuvent plus être niés que par l'ignorance et la mauvaise foi! »

Or, si ces fantômes existent, par quoi sont-ils constitués, sinon par ces fluides semi-matériels sur lesquels on discute depuis si longtemps et qui ne suivraient pas le corps physique dans son *processus* de désagrégation posthume?

Et les spirites étudient ce corps fluidique qu'ils appellent périsprit, c'est-à-dire enveloppe de l'esprit.

Mais la naissance du spiritisme — ou plutôt sa renaissance, car de toute antiquité ses phénomènes étaient connus — a donné une nouvelle impulsion à la rénovation de la science occulte, qui n'est autre que la Haute Science des tempes anciens et des Mystères de l'antiquité, occultée lorsque les bouleversements politiques eurent dévasté les vieux sanctuaires de l'Egypte, de la Grèce, du Latium, de la Gaule et mis fin aux Mystères sacrés dont les enseignements ne furent plus dès lors conservés — et jalousement cachés — que par un petit nombre de fidèles qui les transmettaient, d'âge en âge, à des disciples soigneusement choisis et éprouvés. Et les théories occultes légèrement différenciées entre elles par plusieurs écoles parallèles, nous montrèrent qu'il n'y a pas qu'une seule, mais deux espèces de fluides dans l'homme: ceux qui meurent avec son corps physique et ceux qui survivent avec son esprit immatériel; elles nous dirent que le fantôme des morts n'est composé que des seconds, mais que les premiers se retrouvent aussi dans les apparitions des vivants. Et, avec l'occultisme, on étudia la composition du *double* et du corps astral (périsprit des spirites),

qui lui-même est constitué par plusieurs espèces de fluides.

A son tour naquit la théosophie qui nous apporta les enseignements — quelque peu déformés, à la vérité — des vieilles philosophies hindoues, nées elles-mêmes dans les cryptes sacrées de l'Himalaya, et selon lesquelles le corps vivant se composerait de sept éléments matériels ou fluidiques différents, différenciés entre eux, et dont les réactions des uns sur les autres produiraient les états divers et multiformes où nous apparaît le fantôme — tantôt visible, audible et tangible,tantôt ne revêtant qu'un seul de ces aspects, et tantôt encore se révélant sous l'apparence d'une nébulosité plus ou moins sombre, plus ou moins lumineuse...

Mais tout ceci n'était que théories, si je puis m'exprimer ainsi, pour expliquer les diverses façons d'être des fantômes. Il restait à faire ce qu'a fait ce philosophe de l'antiquité qui marchait pour prouver le mouvement: — il restait à dégager la grande inconnue du problème — à dégager le fantôme lui-même du corps vivant, pour prouver expérimentalement l'existence de ce fantôme.

Ce sera la principale gloire du colonel de Rochas d'avoir le premier, bien que fortuitement, résolu ce problème.

En reprenant des expériences du chevalier de Reichenbach, il voulut se rendre compte du résultat qu'il atteindrait s'il plaçait un sujet magnétique bien doué dans des états de plus en plus profonds de l'hypnose: le résultat fut le dédoublement du sujet en corps physique et fantôme. Mais l'expérience, par ce procédé, était souverainement dangereuse, et l'initiateur préféra ne pas pousser plus loin une étude expérimentale dont une vie humaine était l'enjeu.

Après lui, Hector Durville (1) reprenait les expériences de M. de Rochas à l'aide de procédés plus simples et moins dangereux. Très rapidement, il arrivait à déga-

(1) Voir son ouvrage: *Le Fantôme des Vivants*, Anatomie et Physiologie de l'âme. (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

ger le fantôme humain d'un sujet, par la dissociation de ce même sujet dont le sarcosôme (corps matériel) demeurait dans un fauteuil, tandis que son aérosôme (fantôme) libéré, était isolé, photographié et préparé pour toute expérience ultérieure, dont les principales furent les dissociations successives de ce même aérosôme en ses parties constituantes, ou du moins en celles de ces parties qui étaient alors le plus immédiatement accessibles, c'est-à-dire le double, détenteur de la vie physique du sujet, et, par suite, mortel lui-même — le corps astral proprement dit, détenteur de la sensibilité du sujet, — et enfin le corps mental, détenteur de son intelligence.

Je viens de dire que le colonel de Rochas a *le premier* isolé le fantôme vivant: ceci doit s'entendre au point de vue de la science normale, car la science occulte a toujours connu le phénomène lui-même tout en célant soigneusement ses procédés de production; les œuvres de Paracelse, notamment, dans les temps modernes, prouvent que cet occultiste savait, pour certaines expériences, isoler l'aérosôme vivant.

D'autre part, de nos jours, il n'est personne qui ne connaisse ou n'aie entendu citer des individus qui, doués d'une sensitivité particulière, permanente ou occasionnelle, se font voir ou entendre, dans telle ou telle circonstance, loin de l'endroit où ils sont en réalité; les D[rs] Gurney, Myers et Podmore ont fait à ce sujet une vaste enquête dont les résultats, consignés en un ouvrage *The phantasms of livings* (en partie traduit en français par L. Marillier et préfacé par le professeur Ch. Richet sous le titre *les Hallucinations télépathiques*) (1) notent plus de quatre cents cas d'apparition de ce genre absolument prouvés. En France, le D[r] Dariex, l'astronome C. Flammarion et d'autres, ont réuni plusieurs centaines de cas de ce genre, dont la réalité est bien établie.

Enfin, qui donc n'a entendu parler, n'a connu dans son entourage des apparitions, des visions, des « intersi-

(1) 1 vol., in-8, Paris, 1892.

gnes » (1) de mourants, c'est-à-dire d'individus qui, au moment où leur être se désagrège, envoient leur pensée, leur volonté et, par suite, leur aérosôme vers tel ami, tel parent dont le souvenir les frappe plus particulièrement à cet ultime moment?

Il est donc surprenant au premier abord qu'un phénomène rapporté par la légende, enregistré par l'histoire, cité par les annalistes les plus sérieux, observé scientifiquement à notre époque, ait toujours vu ses moyens de production demeurer à l'état de secret que jamais personne n'a dévoilé. Et cependant, à regarder les choses de près, il ne pouvait guère en être autrement pour qui suit historiquement l'état d'âme des âges qui ont successivement précédé le nôtre.

Aux premiers temps, lorsque les Mystères sacrés résumaient en eux la Haute Science de l'antiquité, l'initié qui eut divulgué un pareil secret eut pu s'attendre immanquablement à tomber sous le poignard anonyme d'un autre initié que le temple, où avait été reçu son serment de discrétion, aurait envoyé vers lui avec l'ordre de le tuer.

Plus tard, nous tombons dans le Bas-Empire où le peuple ne s'occupait que des rivalités de cirque, alors que les querelles des *bleus* et des *verts* mettaient Constantinople à feu et à sang; où toutes les intelligences étaient absorbées par le bysantinisme des disputes religieuses, où l'on s'entretuait pour un *iota,* pour la question de savoir si le Fils était *homoiousios* (de substance semblable) ou *homoousios* (de même substance) avec le Père. Il suffit de se rendre compte de l'acharnement religieux qui a dominé cette période pour comprendre que l'auteur assez hardi pour révéler une nouvelle manière d'être dans la constitution de l'homme n'y pouvait être regardé que

---

(1) Sur les côtes bretonnes, lorsqu'un marin périt en mer, et que sa femme, sa mère, ses enfants, sur la falaise, attendent avec angoisse le retour du bateau et cherchent à pénétrer du regard le rideau de tempête qui couvre l'océan, un lambeau du ciel se déchire où s'estompe, vaguement lumineuse, l'image d'une croix gigantesque vers laquelle monte une âme qui a l'apparence du disparu..., c'est l'intersigne.

comme un novateur dangereux au point de vue doctrinal, un hérétique de premier ordre, et, par suite devait susciter de toutes part des haines mortelles.

A la même époque, en Occident, tout le savoir, à la suite des invasions des Barbares, s'était réfugié dans les cloîtres. Un moine seul pouvait détenir ce secret, mais sans pouvoir en parler à qui que ce fût. La preuve? Les persécutions auxquelles, quelques siècles plus tard, était en butte Roger Bacon de la part de ses congénères, pour avoir écrit l'*opus majus:* son invention de la pompe à puiser de l'eau était, dans tous les monastères, regardée comme une œuvre démoniaque.

En plein Moyen Age, cette révélation se produisant eut fait lapider son auteur comme sorcier.

Plus tard l'Inquisition l'eut fait traîner à sa barre; et le bûcher ou la cravate de chanvre eut été la rançon de son trop haut savoir.

En des temps plus rapprochés de nous, la Bastille ne donnait pas son hospitalité aux seuls écrivains politiques, mais à quiconque détenait les secrets gênants pour certains; et il faut reconnaître qu'une pareille notion pouvait être bien facilement travestie en secret d'Etat, comme nuisible aux grands, ou bien, être regardée au point de vue doctrinal, comme plus dangereuse que les propositions de Jansénius ou la querelle des Quiétistes.

Enfin, au siècle qui a précédé le nôtre, un motif important a certainement réfréné toute velléité de divulgation: ce secret peut être mortel pour qui veut le mettre étourdiment en pratique. Or, il n'était de nos jours détenu que par des occultistes élevés, car il faut, pour en dégager l'essence, avoir beaucoup et longtemps étudié; ces occultistes élevés étaient, par suite, imbus du dogme de la fraternité humaine, qui leur faisait un devoir de conscience de ne pas jeter dans le public, à la portée du premier venu, les éléments d'une formidable expérience où l'expérimentateur, dissociant son organisme physique pour faire une « sortie en astral » (1), se trou-

(1) Ce terme, qui désigne techniquement l'opération dont il s'agit, montre qu'elle est bien connue en occultisme.

ve exposé, par un manque de sang-froid ou pour toute autre cause, à ne pouvoir réintégrer son corps matériel: alors, pour lui, c'est ou la mort, ou la folie. Ce motif suffit pour expliquer, à l'époque contemporaine, le silence de ceux qui savent.

Mais aujourd'hui, la situation n'est plus la même. Depuis les expériences du colonel de Rochas, depuis surtout celles toutes récentes de Hector Durville, qui ont montré que la personnalité humaine peut être dissociée avec une facilité relative, un certain nombre de chercheurs ont essayé de s'appliquer à eux-mêmes les conditions nécessitées par le dédoublement personnel.

D'autre part, il est des curieux qui, ayant découvert par hasard qu'ils réalisaient en eux-mêmes les conditions requises, et se dissociant sans trop de peine, ont voulu continuer, par curiosité ou par d'autres motifs, ces essais qui ne sont pas dénués de danger. Personnellement, j'en connais plusieurs dans mon entourage.

Il m'a donc semblé qu'à l'heure actuelle, le mieux était de donner les indications nécessaires à la poursuite de cette expérience d'ordre supérieur, mais à la condition d'appeler particulièrement l'attention des expérimentateurs sur les dangers indéniables inhérents à de tels essais, et de leur fournir par suite toutes les indications relatives aux précautions à prendre pour éviter l'abîme où peuvent tomber l'imprudent, l'étourdi et l'audacieux.

C'est ce que je vais tenter de faire au cours des pages qui suivent.

Mais, comme on le voit par ce qui vient d'être dit, je n'ai aucun devancier dans cette voie: j'ouvre, en quelque sorte, un chemin encore inexploré. D'autre part, les éléments de la question sont épars dans des ouvrages de toute nature dont quelques-uns assez difficiles à se procurer. Je n'ai donc pas la prétention d'indiquer ici une ligne de conduite *ne varietur;* sans doute ce travail sera amélioré par la suite; sans doute, d'autres chercheurs et expérimentateurs, profitant de la voie ouverte, feront mieux dans l'avenir... je ne me propose ici que de réunir en un seul ouvrage, les conditions de l'expérience disséminées

jusqu'à ce jour en d'autres livres, de les coordonner, d'en faire un corps aussi complet que possible, en les vérifiant par tous les renseignements recueillis auprès d'expérimentateurs personnels, et, pourquoi ne le dirais-je pas? par mes propres essais dans ce sens. Il me semble que la tâche sera assez grande, si j'arrive à la remplir, en me bornant à dire ce qui existe, ce que nous ont donné nos devanciers ce que nous faisons à l'heure actuelle, et surtout en signalant — j'y insiste — les dangers que comporte en soi l'expérimentation d'un phénomène aussi transcendantal que le dédoublement personnel.

CHAPITRE II

DÉFINITION — LA LÉGENDE — L'HISTOIRE — LA SCIENCE

Ce phénomène de haute physiologie qui consiste à laisser le corps physique — disons le quasi-cadavre, pour être net — au lieu où il se trouve, tandis que le fantôme



Fig. 2. — Le double chez les Egyptiens.

Bas-relief relatif à la naissance d'Aménophis III. L'enfant et son double — qui porte sur la tête la bannière surmontée de l'épervier — sont présentés à Ammon-Râ.

est envoyé au loin pour y accomplir tel acte défini, a porté dans le passé et porte encore bien des noms.

Les anciens y voyaient des *théophanies* lorsqu'il s'agissait de la vision terrestre d'un personnage divin, des *idolophanies* lorsque le sujet était un être humain.

Le peuple de nos jours, le qualifie *apparition* ou *revenance* quand il s'applique aux morts, *apparition* seulement ou *vision* quand il s'applique aux vivants.

Les annales religieuses emploient le terme de *bilocation* qui exprime bien ce qu'il veut dire: la présence simultanée de la même personne en deux endroits différents.

Les hagiographes utilisent plus particulièrement les mots *bicorporéité* lorsqu'ils veulent faire comprendre que le sujet possède effectivement deux corps dont chacun se voit en l'un des deux endroits; ou *représentation* quand ils pensent que l'un des deux corps appartient en propre au sujet alors que l'autre n'en est qu'une figuration modelée et animée par un ange.

Lorsqu'il s'agit des apparitions de Jésus, c'est le terme spécial de *christophanie* qui est employé.

Pour les sorciers qu'à tort ou à raison on croit se manifester sous des apparences animales et particulièrement sous la figure d'un loup, les appellations qui caractérisent leur vision sont celles de *zoanthropie* et de *lycanthropie*.

Les spirites, qui ont d'ordinaire affaire à l'esprit des morts, qualifient ce phénomène de *matérialisation*.

Les occultistes qui l'ont expérimenté et pratiqué de tous temps l'appellent très justement *sortie en astral;* en effet le mécanisme du phénomène consiste en ceci que la partie intelligente et semi-matérielle de l'être *sort* du corps physique et se projette sur le *plan astral* — intermédiaire entre le plan divin et le plan matériel — pour, de là, se manifester sur le plan physique selon le but proposé.

La science moderne qui s'en occupe a d'abord commencé par le ranger, pour ne point se compromettre, parmi les *hallucinations télépathiques;* à l'heure actuelle, elle lui applique les noms de *dissociation* de l'être, *dédoublement, extérioration,* etc., et dans les cas d'impression visuelle, celui de *phantasmatophanie.*

Les légendes foisonnent, tant dans l'antiquité que dans les temps modernes, de personnages vivants ou défunts qui se font voir corporellement.

Une des premières idolophanies connues se rencontre dans l'*Iliade* (XXIII): Patrocle, tué par Hector, apparaît comme s'il était encore vivant.

Tout le monde connaît les récits qui ont été faits des dédoublements d'Appollonius de Tyane, et Simon le Mage semble avoir eu une renommée au moins égale.

La *Vie des Saints* fourmille de récits légendaires de même nature, et cette croyance à la dissociation de l'être humain était bien établie, puisque nous voyons l'apôtre Paul citer (II Cor. 2-4) un homme qui fut ravi — corporellement ou non — au ciel pour y entendre des paroles ineffables.

A tort ou à raison, on a attribué le même pouvoir à tous les thaumaturges, à tous les personnages mystérieux du Moyen Age et des Temps Modernes, Cagliostro, le comte de Saint-Germain, etc., et les *contes bleus* de nos pères sont remplis de récits de nature identique.

Aujourd'hui, toutes les villes, toutes les campagnes ont leurs traditions spéciales relatives à tel personnage renommé pour ses vertus, le curé d'Ars, par exemple — sorcier émérite, tel Thorel — ou simplement ayant tenu un rôle marquant, d'une façon ou d'une autre dans la chronique locale, particulièrement dans les régions, comme la Bretagne, où la croyance au merveilleux est, en quelque sorte, article de foi.

Enfin, il n'est peut-être pas de famille où ne circule un récit de cette nature — apparition d'un vivant ou d'un défunt — plus ou moins bien établi, plus ou moins controuvé, né peut-être d'un fait réel et peut-être d'un fait imaginaire, qui, en passant de bouche en bouche, de l'aïeul aux petits enfants, n'ait acquis, à la longue, droit de cité.

Tout ceci n'est que le côté légendaire de la question, mais il montre, par sa ténacité même, qu'il doit y avoir quelque base sérieuse à une si longue succession de croyances et de narrations surajoutées les unes aux autres.

Nous allons maintenant entrer dans l'histoire, c'est-à-dire dans l'énumération de faits recueillis par des au-

teurs sérieux, soumis à la critique et paraissant assez nettement établis pour qu'on puisse leur faire foi.

La science antique connaissait bien ce phénomène, que nous trouvons décrit figurativement sur les monuments de la vieille Egypte; nous donnons une reproduction de sculpture Egyptienne figurant un *double* et montrant qu'à cette époque reculée le phénomène était assez répandu dans le public pour faire partie de l'exotérisme religieux (Fig. 2).

D'autre part, la planche 1 montre que ce phénomène du *dédoublement* personnel était enseigné par le bouddhisme chinois dans une haute antiquité. Enfin la planche 3 nous représente le mythe de l'extérioration du fantôme tel qu'il était symbolisé dans l'enseignement mystérial chez les Grecs.

Il n'est pas dans mon idée d'écrire par le menu l'historique de la question. On trouvera ce travail fait — et fort bien établi, avec toutes les citations nécessaires — au chapitre III, du « Fantôme des vivants », de Hector Durville (1), auquel je renvoie le lecteur curieux de détails; je me bornerai ici à attirer brièvement l'attention sur les citations les plus marquantes et à indiquer les ouvrages où l'on trouvera rassemblées les principales et les plus nombreuses relations de documents touchant le sujet qui nous occupe.

Dans saint Augustin (*Civ.*) on rencontre le cas d'extérioration, très étudié, d'un certain Prestantius.

Tacite (*Hist.*) et Suétone (*XII Cæs.*) citent tous deux la bilocation de Basilide.

Gœrres et l'abbé Ribet, dans leurs *Mystiques* rapportent de nombreux cas, les uns encore légendaires, mais d'autres appuyés sur des preuves sérieuses: la bilocation de saint Clément, pape, vu simultanément à Rome et à Pise — celle de saint Alphonse de Liguori qui était à la fois à Arienzo et à Rome — celle de saint François-Xavier qui fait acte de présence en même temps sur son navire et

(1) *Le Fantôme des Vivants, Dédoublement expérimental des corps de l'Homme.* Un volume in-12 illustré, Paris 1909. (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

sur une chaloupe en perdition loin de là — les extases de Marie d'Agréda pendant lesquelles elle se trouvait à la fois en Espagne et en Amérique, etc.

Glanvil, philosophe anglais cite les cas d'extérioration, maintenant en quelque sorte classiques, de Jeanne Brooks et de Juliane Cox, toutes deux sorcières.

En 1851 le juge de paix d'Yerville évoquait à sa barre une affaire de dédoublement bien connue maintenant sous le nom d'affaire de Cideville (1).

Outre les auteurs de *Mystiques* déjà cités, on trouvera de sérieuses discussions des faits dans les *Principes de théologie Mystique*, du P. Séraphin (2), dans *l'Imagination et ses prodiges*, de Mgr E. Méric (3) (un des écrivains religieux qui ont le mieux étudié les faces diverses du Mystère), dans le *Merveilleux divin et le merveilleux démoniaque*, de Dom Maréchaux (4) etc.

Les ouvrages de Mme Blavatsky, de Sinnett, du col. Olcott, du Dr Pascal et autres écrivains théosophiques fourniront de nombreux documents aux chercheurs. Il en est de même, au point de vue spirite, des œuvres de Gab. Delanne, notamment ses *Apparitions matérialisées des vivants et des morts* (5).

Les faits contemporains, innombrables, se trouvent exposés, sans discussion mais avec preuve à l'appui, dans *The plantasms of livings* (*fantômes des vivants*), des Drs Gurney, Myers et Podmore, traduits partiellement en français, sous le titre *les Hallucinations télépathiques*, par Marillier (6) et préfacés par le Prof. Ch. Richet. On en trouvera nombre d'autres dans les ouvrages de Flammarion — notamment *l'Inconnu et les problèmes psychiques* (7), — du Dr Dariex, de Papus, du colonel de Rochas, de d'Assier (*Essai sur l'humanité posthume*) (8),

(1) On trouvera le détail et le texte du jugement dans la *Sorcellerie des Campagnes*, du même auteur, (1 vol. in-8, Paris 1910).
(2) 2 vol. in-8, Paris, 1849.
(3) 1 vol. Paris, 1905.
(4) 1 vol. n-8, Paris, s. d.
(5) 2 vol. in-8, Paris, 1909.
(6) 1 vol. in-8, Paris, 1892.
(7) 1 vol. in-12, Paris, s. d.
(8) 1 vol. in-12, Paris, 1883.



Fig. 3. — Minerve sortant armée du cerveau de Jupiter. (Copie de M. A. Teyssandier, d'après un vase grec.)

Mythe de l'enseignement des Mystères symbolisant le dédoublement: — Minerve armée représente l'intelligence et la force; sortant de Jupiter, elle consitue l'extérioration, par qui est maître de soi, du fantôme composé du corps astral (force neurique) dirigé par le corps mental (intelligence).

de Gougenot des Mousseaux, dans le livre précité (*le Fantôme des vivants*), de Hector Durville, etc.

D'autre part, il est des cas absolument prouvés, tel, entre bien d'autres, celui d'Emilie Sagée, dont toutes les élèves voient constamment le fantôme dans le jardin tandis qu'elle-même occupe sa chaire.

Enfin, il existe des preuves indéniables que le vivant peut se dédoubler: c'est la photographie qui les donne. Parmi les photographies de cette sorte les plus connues, je citerai celle du prêtre, celle des demoiselles Pinard, obtenues par le commandant Darget, celles d'une jeune fille reproduites dans les *Annales des sciences psychiques* (octobre 1905) par le colonel de Rochas, celle de la fiancée du capitaine Volpi, etc. (1).

Mais ici nous sommes entrés dans le côté scientifique de la question; je vais le reprendre de plus haut.

Dès longtemps on avait remarqué que, dans certaines conditions, l'homme — comme toutes choses d'ailleurs— émet des rayons lumineux que perçoivent certains sujets doués d'une sensitivité spéciale. Le chevalier de Reichenbach, qui avait eu l'occasion d'étudier ces radiations, les avait appelées odiques du terme *od,* que l'occultisme applique, après la Kabale hébraïque, à une sorte de lumière mystérieuse.

Le magnétisme, en développant la sensitivité des sujets spéciaux, avait donné de plus grandes facilités pour observer les radiations dont il s'agit; néanmoins cette étude était restée stationnaire, lorsque le colonel de Rochas reprit les expériences de Reichenbach, à l'aide de sujets magnétiques plongés dans les états de sommeil de plus en plus profonds, afin de leur faire mieux distinguer le rayonnement qu'ils émettaient eux-mêmes, et qui était à la fois plus abondant et plus perceptible au fur et à mesure que leur état magnétique devenait plus profond.

D'abord ils remarquèrent que ces effluves formaient autour d'eux des courbes concentriques, une sorte d'*aura*

(1) La plupart de ces photographies et plusieurs autres, parmi les plus intéressantes de celles qui existent, se trouvent dans le corps du présent ouvrage.

plus ou moins éloignée du sujet, où l'expérience démontra que se trouvait extériorée la sensibilité de ce sujet (Fig. 4).

Cette couche sensible, invisible pour les individus nor-



Fig. 4. — Extériorisation de la sensibilité.

Schéma montrant les zônes successives de la sensibilité extériorée du sujet. — En haut, le détail de la main tenant un coffret montre comment le sujet peut prendre connaissance des objets enfermés dans ce coffret.

maux, était très visible pour le sujet et pour les sensitifs adjoints, sur les indications desquels on pouvait léser,— par une piqûre, par un pincement — dans cette *aura*, la

sensibilité du sujet alors que celui-ci percevait corporellement la sensation de la lésion (1).

On poursuivit la magnétisation; les sujets voyaient s'échapper d'eux, à droite et à gauche, des nuées lumineuses, rougeâtres, d'un côté, bleuâtres de l'autre, qui, peu à peu, prenaient leur ressemblance, et formaient chacune comme un demi-fantôme du sujet, à droite et à gauche de lui. En continuant à approfondir le sommeil du sujet, celui-ci voyait les deux demi-fantômes se réunir en un seul fantôme unissant en soi les colorations de ses deux fragments constitutifs.

Dès lors, le fantôme humain, vivant, était extérioré (2).

Voici en quels termes le colonel de Rochas rend compte de son admirable découverte (3).

« Au bout d'un temps variable, généralement après la septième ou huitième phase de léthargie, les couches dont

---

(1) Je prie le lecteur de bien remarquer cette particularité qui nous donnera plus loin la clé du phénomène dit de répercussion.

(2) Le magnétisme joue un tel rôle dans les cas de dédoublement objectif qu'il arrive parfois de produire ce phénomène sans s'en douter.— Un des cas les plus curieux, et le seul cas subjectif que je connaisse dans ces conditions, est celui de M. Bouvier, magnétiseur bien connu à Lyon, qui le raconte en ces termes:

« Il y a quelques années, c'était dans les premiers jours de septembre, je prenais le train léger de 6 h. 20 du soir, venant de Vienne à Lyon. Je me trouvai complètement seul dans le wagon de tête et bien au milieu du premier compartiment, tournant le dos à la machine. A peine installé, ne me trouvant gêné par personne, l'idée me vint de magnétiser mon chapeau afin de me rendre compte si je pourrais le faire mouvoir sous mon action personnelle, sans autre effort que celui de ma volonté.

« Après quelques minutes de magnétisation, pensant à autre chose après le coup de sifflet de la machine annonçant l'arrivée à Estressin, machinalement je remis mon chapeau sur ma tête, tout en suivant le cours de mes idées. Que se passa-t-il? Tout à coup je me vis assis en face de moi! La première idée qui me vint fut celle-ci: « C'est fait? le train a déraillé, un accident est survenu et je suis passé dans l'autre monde ». Pour me rendre compte de la réalité et savoir lequel des deux *moi* était le vrai, je me presse les flancs avec les mains, et, oh! stupéfaction! je ne sens aucune résistance; alors, je m'approche de celui qui était en face de moi et qui ne bougeait pas, je le saisis par le milieu du corps: mes bras passent également à travers! Cette fois, je fus pris d'une véritable angoisse; je pensai à ma famille, à mes amis; en quelques instants qui me parurent des siècles, je remontai le cours de ma vie dont les actes se déroulaient en une apothéose, qui finissait en me revoyant tout petit sur les bras de ma mère; puis je me sentis, pour ainsi dire, me fondre en moi, tout en m'épaississant au lieu de me diluer, et finalement je repris possession entière de mon individualité.» (Cité par A. de Rochas, *Les Vies successives*, 1 vol. Paris, 1911).

(3) *Extériorisation de la sensibilité*, 1 vol. in-8, Paris, 1899.

l'intensité se développait principalement sur les côtés du sujet se coagulent pour ainsi dire en une sorte de fantôme bleuâtre placé à sa gauche, à la distance d'un mètre environ. Ce fantôme prend rapidement *la forme et la position* de la moitié gauche du corps du sujet qui ne sent plus que les actions exercées sur la portion de l'espace occupée par ce fantôme, ou (mais à un bien moindre degré) sur *les liens qui réunissent* les parties correspondantes du corps matériel et du corps fluidique. Ce dernier répète du reste, *comme une ombre, tous* les mouvements exécutés par le premier.

« De nouvelles passes déterminent la formation, à droite du sujet, et à peu près à la même distance, d'un second demi-fantôme jouissant des mêmes propriétés que le premier, mais qui est rouge au lieu d'être bleu.

« Poursuivons encore la magnétisation, et, après une ou deux nouvelles phases de léthargie, les deux sujets voyants s'accorderont à dire que les deux demi-fantômes de B. se sont peu à peu allongés du côté de l'opérateur en émettant des flammes mobiles, et ont fini par se souder, de manière à former, entre cet opérateur et le sujet, un *fantôme complet* bleu à gauche, rouge à droite.

« Ce fantôme devient de plus en plus matériel, et aussi de moins en moins sensible, à mesure que le fluide du magnétiseur remplace (c'est du moins une hypothèse qu'on peut admettre) dans le corps du sujet le propre fluide de celui qui s'extériorise dans le double. Ses vêtements qui, dans le début, ne présentaient qu'une forme indéterminée et rappelaient ces suaires blancs que la tradition attribue aux spectres, se précisent, prennent des formes nettes, tout en restant transparents, comme le reste du corps astral à travers lequel les voyants aperçoivent les objets placés en arrière. »

Voici, d'autre part, un résumé très net de l'opération, paru dans les *Annales Psychiques* de 1895 :

2 janvier 1894.

« Je me place en face de Laurent, et je le magnétise avec des passes dans une demi-obscurité. Au bout de quelque

temps, il voit une colonne lumineuse bleue se former à sa gauche, puis s'éloigner à mesure que se succèdent les états de l'hypnose, séparés par leurs phases de léthargie. En même temps se développait à droite une colonne lumineuse rouge qui avait apparu postérieurement à la colonne bleue, et qui s'éloigne également. Ces colonnes deviennent de plus en plus lumineuses, mais sans formes distinctes; ce sont des nuées de sa grosseur et de sa hauteur, représentant grossièrement le profil de son corps: quand il soulevait un de ses bras, un renflement apparaissait à la nuée du côté correspondant; j'actionnai alors vivement son épigastre, de manière à soutirer du fluide. Laurent déclara qu'il se *sentait vider;* au bout de quelques instants, il vit les colonnes se réunir entre lui et moi et former une colonne mi-partie rouge et bleue, représentant encore la forme de son corps.

« J'en approchai un tison enflammé; il accusa une forte sensation de brûlure. Quand je touchais son fantôme avec la main, il sentait le pincement, mais il ne le sentait plus dès que ma main cessait d'être en contact avec le fantôme. J'interposai pendant trente secondes ma main entre le fantôme et sa jambe; après le réveil, la jambe était complètement inerte, et je dus la frictionner énergiquement pour la ramener à son état normal... »

Pendant des années, la question resta stationnaire, le colonel de Rochas semblant l'avoir délaissée d'une part, et, d'un autre côté, le danger de l'expérience en détournant les chercheurs. Il semblait donc que l'on ne pût pas aller au-delà; on savait que le fantôme vivant pouvait être, avait été extérioré: c'est tout.

C'est alors que, tout récemment, Hector Durville eut l'idée de reprendre les expériences du colonel de Rochas par des procédés qui simplifient les opérations.

Tout d'abord il constata certaines différences dans le mode de formation des fantômes; ceux-ci se condensaient bien à droite et à gauche du sujet mais sous forme de masses fluidiques n'offrant aucune ressemblance avec lui. Ils n'en présentaient pas davantage lorsque les deux masses fluidiques se réunissaient à sa gauche; c'était alors « une masse indécise, une colonne vaporeuse, sensiblement plus haute et plus large que le sujet;

toujours sous l'action de la magnétisation dirigée sur celui-ci, cette masse diminue de volume, se condense, devient plus lumineuse, et prend peu à peu une forme humaine; bientôt, cette forme, qui se condense encore, prend exactement celle du sujet; c'est son *double,* son *fantôme,* qui est toujours debout à sa gauche, et parfois un peu en avant... les contours sont plus ou moins nets et précis, surtout à la partie supérieure qui est beaucoup plus active que l'inférieure. Sous l'action de la magnétisation qui continue, le fantôme se condense et devient plus lumineux, surtout vers la tête; arrivé à un certain point de condensation, il prend l'attitude du sujet; celui-ci étant confortablement assis dans un fauteuil, celui-là s'assied dans un autre disposé pour lui à la place qu'il doit occuper; et là, comme une ombre, il répète tous les mouvements et gestes du sujet; c'est l'image de celui-ci, image objective, réelle, car réfléchie par les glaces, réfractée en passant d'un milieu dans un autre, comme la lumière: on peut le photographier (1). »

Ainsi on est arrivé à avoir la preuve du dédoublement du sujet vivant, dont on peut protographier, à part, le corps physique et, à part, le fantôme; on n'en est plus réduit aux affirmations de sujets sensitifs — loyaux, certainement, mais enfin faillibles.

Mais M. Hector Durville va plus loin (2). Par une série d'expériences bien conçues et bien conduites, il étudie le fantôme ainsi produit, à toutes sortes de points de vue; il constate que ses sens sont identiques à ceux de l'organisme physique, mais infiniment plus développés; il examine à part et successivement, chez le fantôme vivant, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher, et constate l'acuité de ces sens; il expérimente son action sur d'autres fantômes vivants, sur les sujets non dédoublés, sur

(1) Hector Durville, *loco citato.* — Cette observation remonte au début de ces études. Maintenant, on sait que c'est le fantôme qui fait les gestes, et que c'est le sujet qui les répète.

(2) On trouvera dans l'ouvrage de M. Hector Durville: *Le Fantôme des Vivants,* déjà cité, la relation détaillée de toutes ces expériences. (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

des assistants quelconques, sur la matière — et les réactions inverses qui s'ensuivent, des sujets magnétisés, des témoins, de la matière, sur le fantôme.

A cet égard, il me faut citer en entier un passage relatif à l'action qui, concurremment avec la photographie, permettra plus loin, de contrôler les dédoublements personnels.

« Le fantôme dégage des rayons N en très grande abondance qui illuminent les écrans phosphorescents de façon très-remarquable.

« Je vais donner quelques indications sur ces rayons pour ceux qui ne sont pas familiarisés avec les dernières découvertes qui ont eu lieu en physique.

« Au commencement de 1903, M. Blondlot, professeur de physique à l'Université de Nancy, en étudiant les rayons X, qui ne se réfractent pas, observa des rayons qui se réfractent. Bientôt il découvrit que ces rayons sont indépendants des rayons X, et qu'ils ont pour caractéristique principale d'augmenter l'éclat d'une petite flamme.

« Ces rayons se trouvent en abondance dans la lumière du soleil, dans la lumière d'un bec auer, lorsque le manchon est neuf; dans le corps humain, comme Charpentier, un autre professeur de Nancy l'a démontré, et dans certains agents de la nature, comme d'autres observateurs l'ont constaté.

« Les professeurs de Nancy ont donné à ces nouveaux rayons qui augmentent l'éclat d'une petite flamme, le nom de *rayons* N, comme ayant été découverts à Nancy.

« La pratique a démontré qu'on pouvait avantageusement remplacer la petite flamme par un écran noir sur lequel on a préalablement déposé, de place en place, des petites surfaces de sulfure de calcium, à condition que cet écran ait été soumis pendant quelques instants à une source de rayons N, ou, de préférence, à la lumière du soleil. L'écran ainsi insolé est conservé à l'ombre, dans un endroit sec, et, lorsqu'on veut s'en servir, on le met dans une obscurité relative, si l'on ne peut avoir l'obscurité complète, et l'écran devient lumineux dès que l'on approche de lui une source secondaire quelconque de rayons N.

« C'est avec ces écrans que j'ai fait mes expériences sur le fantôme. Voici la relation d'une séance d'étude:

« J'ai deux grands écrans et un certains nombre de petits. Pour les expériences que je vais exposer, j'ai pris les deux

grands écrans et un petit que j'avais exposés à la lumière du soleil. Voici le résultat d'une expérience faite dans l'obscurité complète. Le sujet est Mme François; les témoins sont M. François et M. Sigogne, professeur à l'Université de Bruxelles.

« Le sujet étant dédoublé, je prends les trois écrans en question et les présente aux témoins qui constatent qu'ils sont *complètement* obscurs. Laissant momentanément le petit de côté, je dépose l'un des grands sur l'abdomen du sujet, et je tiens l'autre dans le fantôme qui est assis sur un fauteuil, à la gauche du sujet.

« L'écran placé dans le fantôme *s'illumine rapidement* et celui qui est sur le sujet reste complètement obscur. Au bout de quelques minutes je les prends tous deux et les présente aux témoins qui sont très étonnés de ce phénomène. Je prends ensuite le dernier écran resté obscur sur le sujet, et le place dans le fantôme. Il s'allume immédiatement comme le premier; je les présente de nouveau aux témoins qui les voient suffisamment illuminés pour qu'il puissent très facilement compter toutes les taches de sulfure de calcium à un mètre de distance.

« Je prends ensuite le petit écran qui n'a pas encore servi et le place sur l'abdomen du sujet pendant deux à trois minutes sans qu'il donne la plus petite trace de luminosité. Je le place ensuite dans le fantôme et il s'illumine à un très haut degré. Les témoins constatent qu'il éclaire assez pour permettre à l'un d'eux de *voir l'heure que marque une montre.*

« Ces expériences répétées une dizaine de fois avec sept ou huit sujets différents, m'ont toujours donné des résultats analogues — résultats très intenses lorsque les écrans étaient bien insolés, moins importants lorsque l'insolation était insuffisante.

« Il est bon d'ajouter ici que j'avais préalablement constaté avec presque tous les sujets non dédoublés leur action sur les mêmes écrans. Lorsque, dans l'obscurité, ils approchent leur main de l'écran, surtout s'ils ferment énergiquement le poing, l'écran s'illumine plus ou moins, comme il le fait d'ailleurs avec n'importe quelle personne. Mais il est à remarquer que la luminosité est toujours considérablement moins grande que celle que l'on observe lorsque l'écran est posé dans le fantôme.

« Cette série d'expériences avec des écrans phosphorescents démontre une fois de plus que le corps physique du su-

jet dédoublé n'est plus le siège d'aucune activité; dans tous les cas, qu'il ne produit pas de rayon N, tandis que le fantôme devient une source extraordinairement intense de ces rayons » (1).

En poursuivant ses études sur le fantôme vivant, H. Durville constata des bruits divers, coups frappés, à proximité ou à distance, pesées sur une balance, déplacements sans contact d'objets, même assez pesants tels qu'un fauteuil, une table, etc., soulèvement d'objets et même d'individus, phénomènes lumineux, en un mot tous les phénomènes que l'on a l'habitude de rencontrer dans une séances de matérialisation psychique; il constata l'action du fantôme sur le sthénomètre du Dr P. Joire, instrument dont on se sert pour mesurer la force psychique. Il va même jusqu'à étudier le vêtement du fantôme, ce qui l'amène à cette conclusion qu'il présente comme une hypothèse: *Le fantôme est drapé [dans une gaze fluidique ou voile vaporeux] lorsque, n'ayant pas de motif sérieux pour se montrer, il flotte indécis dans un état de matérialisation peu avancé; il est au contraire vêtu comme le sujet lorsque, pour une raison quelconque, il est plus lourd et plus matériel* — et aussi, me permettrai-je d'ajouter d'après mes études et mes observations personnelles, lorsqu'il a intérêt à être reconnu des personnes à qui il se révèle.

Mais Hector Durville est allé plus loin encore.

Il a décomposé le fantôme vivant en:

a) Double, corps aithérique ou odique, semi-matériel, mais coloré de bleu à gauche, de rouge pâle à droite, détenteur de la vie du sujet dont il ne s'éloigne que très peu. Ce double a toujours la forme humaine et semble mourir quelques jours après le corps physique.

b) Corps astral, lumineux, détenteur de la sensibilité du sujet dont il peut s'éloigner à de grandes distances.

---

(1) Hector Durville, *loc. cit.* — Les rayons N, d'abord reçus par la science avec un enthousiasme irréfléchi, ont ensuite vu dénier leur objectivité à la suite d'expériences mal conduites; ils sont maintenant l'objet d'un injuste ostracisme dont ils sortiront certainement un jour prochain. (*Note de l'auteur*).

il a, en principe, la forme humaine (1), mais il peut, dans certaines circonstances, modifier cette forme en une autre quelconque (2).

c) Corps mental constitué principalement par une boule lumineuse qui en occupe le sommet (3). Il détient l'intelligence du sujet, et suit toujours le corps astral qui en est, en quelque sorte, le support. Il semble n'avoir pas de forme propre mais affecter une apparence ellipsoïdale dont la boule mentale occupe l'extrémité supérieure, et qui, chez l'individu intégral et normal, serait comme une aura débordant du corps physique qu'elle envelopperait (4).

C'est alors, au principe de 1910, que H. Durville voulut bien m'admettre — ce dont je le remercie ici bien cordialement — à ses expériences pour étudier un détail: la nature du souffle froid qui se fait sentir au début de chaque séance, phénomène sur l'essence duquel il ne put me donner aucune indication, mais qui me paraissait analogue à celui qu'on éprouve au commencement de toute séance de matérialisation spirite, et qui est dû au

---

(1) De toutes récentes expériences, il semblerait résulter qu'il n'affecte la forme humaine que par son accoutumance à cette forme dans le corps physique, mais qu'en réalité il n'a pas de forme propre. En tous cas, lorsqu'il a la forme humaine, il est *toujours* plus petit que le corps physique auquel il appartient.

(2) Ceci expliquerait le péhnomène de la zoanthropie (loups-garous).

(3) Le regretté Dr H. Baraduc, dans ses photographies psychiques, a souvent obtenu cette boule lumineuse que, par intuition, il avait dénommée *boule mentale* parce qu'elle lui paraissait, dans une personnalité normalement constituée, envelopper toujours le cerveau. Nous donnons ici plusieurs photographies de la *boule mentale* (*fig.* V à VIII).

(4) On est, depuis lors, allé encore plus loin dans cette voie, et le corps causal, — caractérisé par une flamme dont le sommet est circonscrit d'un halo — détenteur de principes intellectuels supérieurs, mémoire, volonté, etc., a été isolé par M. L. Lefranc, un élève et collaborateur de Hector Durville; depuis, j'ai repris personnellement ces expériences; j'ai pu constater que tous ces éléments font partie d'un intermédiaire plastique entre l'esprit et le corps, lequel intermédiaire plastique constituerait l'âme; de plus, en poursuivant la série des dédoublements, j'ai mis successivement en liberté et étudié isolément: — un 5e élément, l'âme morale (distinction du mal et du mal; forme: soleil éblouissant); — un 6e, l'âme intuitive (relations avec l'esprit; forme: fer de lance); — et un 7e, l'âme conscientielle (siège du *moi;* forme: sorte d'ostensoir. J'ai moi-même pu extériorer l'esprit, sous forme de petite flamme à facettes, mais cette extérioration est assez dangereuse, par suite de la difficulté de réintégration. (V. *l'Ame humaine*, du même auteur, 1 vol. in-12, Paris, s. d.).

mélange des fluides des assistants. Par suite, il me fut donné de palper le fantôme vivant (avec précaution puisqu'il n'est pas solide et comporte en soi la sensibilité du sujet), ce qui me produisit une sensation analogue à celle qu'on éprouverait en plongeant les doigts dans un milieu glacé.

Donc, le fantôme ainsi obtenu n'est ni solide ni visible pour les assistants dont la sensitivité n'a pas été développée dans ce sens.

Tandis que Hector Durville cherchait à le condenser davantage par des procédés magnétiques de façon à lui donner ces deux qualités, de mon côté j'étais amené à poursuivre le même but par des moyens tout différents : l'emploi d'opérations et d'aides hyperphysiques.

Ce n'est pas ici l'endroit de développer le récit de ces expériences dont on trouvera le détail dans un autre ouvrage (1) et qui seront reprises et complétées en temps et lieu.

D'autre part, je donnerai plus loin (2) la preuve matérielle de la réalité objective du fantôme ainsi produit.

Il reste à tirer la conclusion générale de ce chapitre qui est celle-ci :

A l'heure actuelle, par des procédés magnétiques, on est arrivé à séparer le fantôme d'un sujet de son corps physique (3). Ce fantôme vivant se meut et agit comme un individu normal, dont il porte en soi l'intelligence, la

(1) La *Sorcellerie des Campagnes*, 1 volume in-8, Paris, 1910 (Henri Durville, imprimeur-éditeur, 23, rue Saint Merri, Paris). — Voir la note finale ajoutée, relative aux conditions d'une collaboration occulte, à des cas de répercussion de blessures, etc.

(2) V. chap. VI.

(3) On est même arrivé à extériorer, d'un corps physique et isolément, la partie aérosomatique des organes sensoriels. Cette découverte, au premier abord un peu bizarre, a été l'effet d'un hasard ; voici comment elle s'est produite : — Pendant l'hiver 1910-1911, le commandant Darget a été amené à photographier, au cours d'une séance de médiumnité, un jeune garçon médium auditif. La plaque, au développement, montra une sorte de boule reliée à l'oreille droite du sujet par un cordon fluidique. Le commandant Darget ne vit d'abord dans cet appareil étrange que l'image d'une sorte de téléphone ou de cornet acoustique à l'usage des « Esprits » et utilisé par eux dans leurs communications auditives avec les êtres humains. Il apporta cette curieuse photographie que nous donnons ci-contre (*fig.* IX) à l'*Institut des recherches psychiques de France*, où M. Lefranc soupçonna qu'elle pouvait bien représenter la prise sur le fait

volonté et la sensibilité; il est doué des mêmes sens que le vivant, mais, semble-t-il, à un plus haut degré que ce dernier. Il a action sur la matière et sur les êtres vivants. Mais il n'est pas normalement tangible, et n'est complètement visible que pour les sensitifs d'ordre spécial et pour la plaque photographique (1). Toutefois ce manque de tangibilité et de visibilité normales n'est que partiel et temporaire, puisque d'une part le fantôme meut des objets et que, d'un autre côté, il est des moments où l'on aperçoit à la place qu'il occupe des luminosités vagues qui sont ses fluides en travail de condensation: ces deux lacunes disparaîtront donc un jour ou l'autre, cela peut être considéré comme certain.

Or, ceci étant admis, puisque absolument, indubitablement acquis par l'expérience, est-il possible à un être humain normal et normalement constitué d'extériorer son propre fantôme?

Oui, puisque l'extérioration expérimentale du fantôme est causée par l'emploi de procédés hypnotiques ou magnétiques, qu'il existe des procédés bien connus d'auto-magnétisation et d'auto-suggestion — la suggestion, je le rappelle, étant le ressort majeur de toute hypnotisation — basés sur la volonté, et que la volonté est une faculté psychologique entièrement personnelle.

Est-il possible, d'autre part, de diriger ce fantôme extérioré de façon à lui faire accomplir tel acte délibérément voulu?

Oui, puisqu'il emporte avec soi, en sortant du corps

---

de l'extérioration fantômale de l'appareil auditif; des expériences faites à la suite démontrèrent le bien fondé de cette hypothèse; après avoir magnétiquement extérioré le sens de l'audition des sujets, le pincement de l'air à l'endroit que devait occuper cette partie de leur corps astral, donna le schéma d'une petite sphère reliée à l'oreille physique par un cordon fluidique d'une sensibilité extrême. Dès lors, on était sur la voie, et d'autres sens furent extériorés de la même façon. Il est certain qu'à ce point de vue, il reste encore beaucoup à faire aux recherches expérimentales, mais il n'en est pas moins acquis que, à l'heure actuelle, on peut extériorer le corps fluidique d'un sujet non seulement dans son ensemble mais aussi dans chacune de ses parties.

(1) Encore ne connaissons-nous pas complètement les conditions dans lesquelles il impressionne la plaque sensible.

physique, cette même volonté qui l'a extérioré et qui le dirige.

Est-il possible, enfin, à ce fantôme extérioré de se rendre absolument visible, audible et tangibles?

Oui encore, répondrai-je, malgré la lacune qui existe à cet égard dans les extériorations de laboratoire opérées à ce jour, mais en m'appuyant sur deux motifs probants par eux-mêmes: 1° Les dégagements opérés jusqu'à présent en laboratoire ne le sont que par l'effet d'une volonté étrangère: les fantômes qui en résultent ne représentent donc qu'un « reflet » de volonté (1) et seraient infiniment mieux condensés si la volonté qui les anime était en eux-mêmes au lieu de leur être extérieure. — 2° Les centaines de cas, observés et étudiés à ce jour, de dégagements fortuits ou volontaires nous prouvent que le fantôme extérioré qui se manifeste jouit *toujours* d'une de ces facultés (sans quoi sa présence serait imperceptible), *très*

---

(1) Parfois même, ces fantômes *résistent* à la volonté de l'opérateur. A cet égard une photographie prise par Hector Durville est singulièrement suggestive (*fig.* X); le fantôme extérioré, amené devant l'objectif, y oscillait dans un constant balancement de droite et de gauche malgré l'énergie de volonté déployée par l'opérateur; si bien qu'on ne put le photographier qu'à l'extrémité d'une oscillation, pendant le temps d'arrêt très court qui séparait celle-ci de la suivante: l'image du fantôme, sur la plaque, est inclinée à 30°. Or, il n'y avait dans la pièce, ni courant d'air (tout avait été soigneusement clos), ni courant de fluide (toutes les volontés présentes tendaient vers le même but: la photographie du fantôme). D'où donc provenait ce curieux balancement qui résistait à la volonté de Durville? Je n'ai d'abord trouvé l'exprication du phénomène que dans une hérésie philosophique: l'homme posséderait deux volontés, l'une actionnant le corps physique, l'autre particulière au corps psychique: la première soumise à l'ordre du magnétiseur, et la seconde lui échappant. Mais, ceci admis, la différence de conscience dans chacun des trois états de l'hypnose me conduisait fatalement à admettre l'existence de trois volontés: une pure absurdité! Je ne savais plus que penser, lorsque j'eus l'idée de soumettre la question à l'une des Entités du Mystère qui veulent bien me suivre dans mes recherches et m'aider dans mes études. J'ignore si la solution donnée par cette source est conforme à la réalité des faits: elle est en tous cas d'une remarquable ingéniosité: « Dans l'être vivant, ce que nous appelons « mouvements réflexes », ne serait pas propre à l'organisme matériel, mais trouverait sinon sa similitude, au moins son analogie dans les autres parties de l'individu, psychique et moral, et c'est justement la volonté intense du magnétiseur qui amenait cette réaction de la volonté du sujet manifestée par le fantôme. » Ainsi donc *le fantôme conserve sa volonté propre* qui résiste à celle de l'opérateur C'est ce que, au cours d'une expérience, me disait fort bien Hector Durville: « Ne vous y trompez pas: le fantôme du sujet se dégage sous l'action de ma volonté, mais une fois dégagé, il est son propre maître et je ne lui fais faire que ce qu'il veut bien faire. »

souvent de deux d'entre elles, et *assez fréquemment* des trois réunies.

Il est donc possible, cela est hors de doute, de donner au fantôme consciemment extérioré des qualités de visibilité, d'audibilité et de tangibilité sinon complètes au moins suffisantes.

A chaque instant, d'ailleurs, la plaque photographique enregistre des images d'extérioration partielle de l'aérosome, obtenue volontairement ou involontairement Ces images sont d'une telle fréquence qu'elles ont reçu un nom particulier: on les appelle des *effluviographies;* les D[rs] Baraduc, de Paris, et Narkiewicz-Iodko (1) ont donné, dans leurs ouvrages, l'indication de techniques propres à les obtenir.

L'action matérielle du fantôme extérioré ne s'exerce pas seulement sur la plaque photographique mais encore sur n'importe quelle substance, en laissant des traces de son passage lorsque cette substance est plastique. On peut se référer à cet égard, aux diverses empreintes obtenues sur de l'argile avec Eusapia Paladino par le D[r] Scozzi et par M. Gellona.

Nous verrons, plus loin, à utiliser cette propriété du fantôme vivant pour établir son identité en lui appliquant les procédés ordinaires de l'anthropométrie.

---

(1) Voir aussi l'étude du D[r] G. de Régare: *L'Extériorisation de la Force nerveuse* (force magnétique) et les travaux de M. de Iodko avec 5 fig. *Revue du Psychisme expérimental*, juillet 1911 (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

CHAPITRE III

EXPOSÉ DES FAITS

Avant d'aborder l'étude du procédé à mettre en œuvre pour arriver à se dissocier soi-même, il convient, me semble-t-il, de dire quelques mots de la façon dont je suis parvenu à l'établir, en indiquant la succession des conditions où je me suis trouvé et des déductions que j'ai été amené à faire, ce qui détruira, certes, l'auréole de merveilleux qui semble à première vue entourer ce phénomène, pour le faire descendre au rang d'une simple expérience de psycho-physiologie.

Qu'il me soit tout d'abord permis d'affirmer que les temps étaient venus — aujourd'hui que l'on dissocie avec tant de facilité un sujet magnétique pour en extériorer le fantôme — où un chercheur quelconque, placé dans les mêmes circonstances que moi, poursuivant les mêmes expériences, se livrant aux mêmes raisonnements et faisant la même série de déductions, devait fatalement aboutir au même point que moi. Aussi ne tiré-je aucune gloriole d'avoir été, plutôt qu'un autre — peut-être plus compétent que moi — favorisé par un heureux concours de circonstances.

Mais je ne suis pas un amateur du merveilleux, loin de là! Je ne suis qu'un modeste expérimentateur, et je crois utile de montrer par le simple exposé des faits tels qu'ils se sont passés, et de la série de conclusions que j'en ai successivement tirées, comment parfois le hasard — ou du moins ce que l'on appelle à tort de ce nom — peut, quand on sait y réfléchir, faire trouver à ceux qu'il favorise ce qu'ils ne cherchent pas eux-mêmes...

Dès longtemps, le dédoublement personnel a constitué un phénomène bien connu de l'occultisme; mais les procédés qu'indiquent les théories occultistes — et qu'il est inutile de détailler ici — m'ont toujours paru très absorbants, et, au résumé, assez dangereux. En somme, en y réfléchissant, ils aboutissent au même moyen que je développerai plus loin, et que, j'en suis perpsuadé, les étudiants de la Haute-Science, dans les cryptes sacrées de Thèbes ou les temples souterrains de l'Himalaya, ont connu et mis en pratique; ce ne sont — au moins pensé-je ainsi — que les *vulgarisateurs* des temps plus rapprochés de nous, qui, pour écarter les imprudents, ont entouré l'opération de difficultés de toutes sortes — difficultés au premier rang desquelles il faut placer la longue retraite qui doit, affirment les ouvrages techniques, précéder l'opération pour la préparer.

Or, je dirai bien franchement que, il y a un certain temps, j'ai voulu me rendre compte, par expérience personnelle, de la possibilité de cette opération. Il y eut certes des résultats — au moins assez pour me prouver la possibilité du fait, mais, je le répète, considérant l'expérience comme dangereuse par elle-même et trop absorbante par ses préparatifs, j'avais dès longtemps abandonné tout essai — et des années s'écoulèrent.

En 1910, comme il est expliqué plus haut, je fus admis à suivre les expériences de Hector Durville, et je constatai avec quelle facilité — en une minute environ — un magnétiseur dédouble un sujet pour en extériorer le fantôme.

L'opérateur était, il est vrai, un des maîtres du magnétisme, et les sujets très entraînés, mais il n'importe! La facilité, la rapidité de l'opération firent sur moi, dès la première expérience, une profonde impression. Et chacune des séances de Hector Durville auxquelles j'assistai ensuite me confirma dans cette idée que le dédoublement d'un être humain est, pour qui sait, une opération d'une simplicité extrême.

Alors une question s'imposa à mon esprit — logiquement, fatalement, issue des circonstances mêmes: —

« Pourquoi ne pourrait-on pas faire sur soi ce que l'on fait si aisément sur un sujet? » Et je n'eus pas besoin de réfléchir longuement pour donner, à cette question, une réponse affirmative — au moins théorique, — car l'auto-magnétisation, c'est-à-dire la réunion dans un seul individu à la fois du magnétiseur et du sujet, ne date pas d'hier.

Telle était la réponse *de principe;* mais alors il fallait approfondir l'idée jusque dans les moindres détails.

D'abord, en telle opération quels étaient les éléments mis en jeu? De la part du magnétiseur, une volonté active et des passes; de la part du sujet, une volonté passive et un fantôme. Or, ces éléments peuvent-ils se trouver réunis dans un seul individu? Evidemment oui. Est-il possible, d'autre part, de les faire réagir les uns sur les autres en opérant sur soi-même? Théoriquement, le fait ne présente aucune impossibilité. Restait à se rendre compte, si, dans la pratique, il en serait de même.

Pour cela, il importait de savoir comment se comporte le fantôme du sujet en cas de dédoublement, car la volonté de ce même sujet, devant être purement passive, c'est-à-dire annihilée, ne présentait aucun obstacle à l'expérimentation, et, de ce fait, ne nécessitait aucune étude préalable.

Le fantôme vivant, ainsi que je l'explique ailleurs, se compose de:

1° Double aithérique, détenteur de l'énergie vitale;
2° Corps astral, détenteur de la force neurique;
3° Corps mental, détenteur de l'intelligence;
4° Eléments supérieurs de l'être.

Lorsque le fantôme vivant est extériore, il comporte en soi le double aithérique qui en est la base apparente tant qu'il évolue dans les environs immédiats du sujet; mais ce double aithérique, détenant la vie physique, est plutôt partie constitutive du corps matériel. En effet, s'il suit le corps astral dans son extérioration, *jamais* il ne s'éloigne du sarcosôme, où il rentre dès que le corps astral — et avec lui, les éléments supérieurs de l'être — est envoyé au loin. La véritable base du fantôme est donc le corps

astral, et, celui-ci étant dépositaire de la sensibilité, c'est-à-dire de la force neurique du sujet, c'est, par suite, du côté de la neuricité qu'il faut chercher le point de départ de l'opération.

Voilà pour ce qui regarde l'expérimentateur compris en tant que sujet; cette face de la question est des plus simples, puisque, dans ce cas, la passivité doit être entière — à tel point qu'il n'y a même pas à envisager la question de volonté. Il en va tout autrement lorsque, dans l'expérimentateur, on étudie non plus le sujet, mais l'opérateur. Celui-ci, à s'en référer au mode de production du dédoublement objectif, doit agir sur soi-même au moyen de passes et par la mise en œuvre de sa propre volonté.

Donc, pendant un certain temps, j'étudiai tous les procédés d'auto-magnétisation afin de voir lequel conviendrait le mieux au but proposé: la dissociation de l'expérimentateur lui-même.

Je ne trouvai, je le reconnais, aucun de ces procédés qui me satisfît, puisque les plus simples d'entre eux nécessitent chez l'opérateur une certaine dose de réflexion, c'est-à-dire une attention soutenue, alors que, compris en tant que sujet, ce même opérateur doit s'abandonner passivement. Il y avait là, en somme, dans le même individu une opposition radicale et nécessaire de dispositions qui présentait un obstacle, en apparence insurmontable, à la réalisation du phénomène, les deux facteurs de ce phénomène semblant inconciliables entre eux.

Pendant un certain temps, je creusai le problème sans même entrevoir une solution satisfaisante, lorsque, en y réfléchissant, j'eus l'intuition que je me heurtais de front à un obstacle qu'il était, en somme, on ne peut plus facile d'éliminer purement et simplement.

Quel est, en effet, le but des passes que fait le magnétiseur? Soumettre le sujet à sa propre volonté en faisant passer en lui cette volonté véhiculée par le fluide magnétique.

Or, dans le cas où l'opérateur et le sujet ne forment qu'un seul et même individu, le premier, en tant qu'opé-

rateur, *voulant* se dissocier, est par cela même, en tant que sujet, soumis à cette volonté: — par suite logique, les passes sont superflues.

On voit combien se simplifiait le problème qui se réduisait dès lors à l'étude de deux termes: neuricité et volonté.

Pour étudier le développement du premier facteur, il me suffit d'ouvrir quelques ouvrages de physiologie spéciale; mais il fut loin d'en être de même en ce qui concerne la volonté.

En effet, à notre époque où cette faculté tend de plus en plus à être regardée comme une force de l'être humain, analogue sinon supérieure aux forces musculaires ou nerveuses (1), les ouvrages foisonnent où elle est envisagée sous les aspects multiples des services qu'elle peut rendre, et des différents développements dont elle est susceptible. A peine toutefois quelques-uns d'entre eux peuvent-ils être considérés comme sérieux, la grande majorité résultant de simples compilations et n'étant, en somme, que de banales entreprises de librairie. Les plus appréciables me fournirent une base pour établir un mode de développement; mais il est un point spécial que je ne pus atteindre que par mes recherches et expériences personnelles, c'est celui-ci:

— Tous les livres en question s'occupent uniquement de la volonté telle qu'elle est à l'état de veille; aucun d'eux ne l'envisage au point de vue du sommeil.

Or, mes premières tentatives pour réaliser le phénomène me montrèrent, sans doute possible, qu'il faut, à peine d'échec, se placer soi-même dans un état hypnoïde

---

(1) Il semble être une loi de nature que la puissance d'une force est en raison inverse de sa matérialité. Pour s'en rendre compte, il suffit de comparer entre elles les diverses espèces de forces: — solides (musculaires et mécaniques) — liquides (presse et bélier hydrauliques, etc.) — gazeuses (vapeur d'eau, déflagration des explosifs, etc.) — impondérables (lumière, chaleur, électricité, etc.). La volonté est donc une force (magnétisme, hypnotisme, etc) qui n'est pas totalement immatérielle, puisque sa production amène la destruction de cellules cérébrales, et qui, à ce titre, peu agir sur d'autres forces ayant elles-mêmes action sur la matière: il suffit de la diriger convenablement... — mais combien peu de gens *savent vouloir?*

spécial, plus superficiel certes que le sommeil magnétique, mais analogue à lui. Il y a même plus: pour les débuts, un sommeil profond — sommeil ordinaire et non magnétique — est, ou du moins me semble jusqu'à présent, absolument indispensable.

Il me fallut donc expérimenter sur moi pour savoir exactement ce que devient la volonté pendant la période de sommeil, et, après avoir constaté son presque total anéantissement durant cette période, étudier pratiquement le sommeil lui-même pour me rendre compte des forces et des facultés de l'homme qui subsistent dans cet état, et peuvent être appelées non pas à suppléer à la volonté qui doit être des plus fortes au début de l'expérience, mais à la prolonger, en quelque sorte, dans cette phase malgré son anéantissement presque total. Et c'est ainsi que je fus amené à lui allier, pour aboutir au résultat cherché, la mémoire qui emmagasinera l'ordre donné par la volonté à l'état de veille, pour le présenter au corps astral au moment où le sommeil, assoupissant la volonté, relâchera en même temps les liens qui unissent le corps astral au corps physique.

Il ne subsiste donc plus que deux éléments du phénomène: une volonté assez développée pour savoir donner un ordre, au premier abord terrifiant, que devra conserver la mémoire; et une neuricité assez entraînée pour pouvoir exécuter cet ordre que lui transmet la mémoire, après l'avoir reçu de la volonté.

En résumé, au point où j'en suis arrivé, la production du phénomène peut se comprendre à l'aide d'une très simple comparaison.

Une éprouvette — un simple verre à boire — représentera un organisme humain; le liquide qu'elle contient à hauteur moyenne nous figurera la neuricité du même organisme à son état normal.

Quels moyens ai-je à ma disposition pour faire sortir l'eau de l'éprouvette, c'est-à-dire pour extériorer la neuricité de l'organisme? — Deux seulement, à première vue:— ou renverser l'éprouvette (rendre l'organisme malade) — ou la briser (tuer l'organisme).

Mais à la réflexion, un troisième moyen se présentera à l'aide duquel je pourrai faire passer le liquide en dehors de l'éprouvette sans avoir besoin même de toucher celle-ci: il suffira d'emplir l'éprouvette de liquide, au point de créer un ménisque au-dessus de ses bords, de façon que le liquide soit tout prêt à s'épandre au dehors (développer la neuricité suffisamment pour que la moindre cause détermine son extérioration); placer ensuite sur les bords de l'éprouvette une mèche de coton, jouant le rôle de syphon, qu'imbibera rapidement l'excès de liquide formant le ménisque et qui amènera l'écoulement du liquide par capillarité: cette mèche représente l'action de la volonté aidée de la mémoire pour la production du phénomène de dédoublement personnel.

Dès lors, je possédais du phénomène une théorie suffisamment assise pour me guider sur ce terrain encore complètement vierge d'investigations. Pendant deux années je suivis de très près des expériences de dédoublement objectif qui ne firent que confirmer la théorie que j'avais, en fin de compte, dégagée des faits!

Donc, il ne me restait plus qu'à expérimenter et faire expérimenter pratiquement cette théorie: — c'est ce que je fis, et les résultats acquis me prouvèrent que je ne m'étais pas trompé dans l'ensemble, et que seuls quelques détails étaient à modifier dans la pratique.

Voilà donc où et comment j'ai abouti.

Certes, le phénomène en lui-même paraît inadmissible: il n'en est rien quand on considère la simplicité des moyens qui ont été employés et la logique des déductions qui m'ont amené au but poursuivi. Peut-être un autre chercheur eut-il, mieux que moi, résolu le problème posé, cela est possible — cela se produira même presque certainement dans l'avenir.

En somme, le premier observateur venu, placé dans les circonstances où je me suis trouvé, aurait pu — aurait dû arriver au même point que moi; il y eut donc affaire de simple hasard si ce fut moi, plutôt qu'un autre, qui me trouvai dans les conditions favorables; je n'en tire, par suite, je prie de le croire, et je le répète,

aucune vanité. Un seul point, dans cette série d'études et de déductions, m'est rigoureusement personnel : l'alliance que j'ai pu établir entre la volonté et la mémoire, celle-ci se substituant à celle-là pour amener la réalisation de l'expérience.

Mais, m'a dit une personne à qui je soumettais ces résultats, ceci est véritablement de la magie !

Cette personne ne croyait pas dire si vrai, mais encore faut-il s'entendre. La magie, celle qui, émanée des sanctuaires antiques, est arrivée jusqu'à nous sous l'égide mystérieuse des initiés, cette science hautaine et formidable que, pour rompre avec un vocable décrié, l'on appelle aujourd'hui hyperphysique, n'est nullement, comme le pense le vulgaire, l'art grotesque de prononcer une barbare formule aussi incomprise par les fabricants de grimoires qu'incompréhensible pour ceux qui la répètent (1), en vertu de laquelle le soleil, par exemple, doit se muer en lune, ou l'homme en animal... non ! Cette magie-là est purement d'imagination : c'est celle des naïfs et des escrocs — elle n'a aucune réalité, et ses phénomènes sont de purs tours de passe-passe.

Au contraire, la magie réelle, celle qui faisait jadis partie de l'enseignement mystérial de l'Inde, de l'Egypte, de la Grèce et des Druides, qui nous a été transmise par de dévoués prosélytes, et qui détient des secrets formidablement dangereux, cette magie-là existe à l'heure actuelle comme elle a toujours existé, comme elle existera toujours, de plus en plus désoccultée par les recherches et l'expérimentation de la science normale (2) ; les formules qu'elle emploie sont ou des *memtrams* sanskrits, des invocations hébrœo-chaldaïques, ou des prières grec-

---

(1) J'ai eu l'occasion, dans un autre ouvrage, de montrer la prière latine : *Fragiles fossasque dentes et dentium dolorem persana*, devenue, dans certains grimoires : *Strugoles fasque dentatœ dentium dolorum per sana te*, et se corrompant encore davantage dans d'autres pour se muer en la formule baroquement dénué de sens : *stregoles fainsque secutate te decutinem dolorum persona.*

(2) La circulation de la vie a été désoccultée par Harvey ; l'unité de la matière est aujourd'hui un fait acquis ; la microbiologie nous amène à comprendre la théorie des élémentals, etc., etc. L'occultisme d'hier est la haute science d'aujourd'hui qui deviendra la science banale de demain.

ques et latines; on peut la définir: la domination des forces humaines ou naturelles connues ou encore inconnues de la science normale, par la volonté hyperdynamisée de l'homme.

A ce titre, l'hypnotisme n'est pas autre chose qu'un fragment détaché de la magie initiatique de l'antiquité sacrée, et l'illustre savant allemand Carl de Prel a pu publier, sous le titre: *La Magie, science naturelle* (1), un ouvrage où il étudie la physique magique et la psychologie magique.

Je viens de dire que cette magie-là, la vraie, dont les adeptes portaient autrefois le nom sacré de « Mages » et portent aujourd'hui celui de « Magistes », résulte de l'action de la volonté humaine sur les forces *connues* ou *encore inconnues* de l'être et de la nature... Elle ne peut, en effet, opérer que sur un élément *réel* et non sur un élément *fictif*.

C'est ainsi qu'un Yoghi hindou (2) saura, en quelques minutes, faire germer, croître et fructifier une plante, parce qu'il trouve dans la nature la force nécessaire qu'il lui suffit d'actionner par l'énergie de sa volonté; mais il ne pourra pas produire le phénomène beaucoup plus simple, en apparence, de faire pousser un ananas sur un manguier, car il n'a à sa disposition aucune force naturelle susceptible d'amener ce résultat.

Or, à quels termes se résume le phénomène que nous étudions en ces pages? A l'action de la volonté sur le corps astral, inconnu de la science normale, mais dont l'existence est indéniable puisque nous l'isolons journellement dans nos laboratoires.

Ceci est donc indéniablement de la magie, comme s'en étonnait la personne de qui je viens de parler, mais de

(1) Traduit en français par Nissa, 2 vol. in-8°, Paris, 1908.

(2) Les fakirs, qui sont seulement de hauts prestidigitateurs, ne produisent que l'imitation des phénomènes dont les Yoghis donnent la réalité; ils ne connaissent qu'un seul point de la haute science cachée, mais ce point ils le connaissent et le pratiquent avec une maîtrise qu'on ne peut soupçonner en Occident: c'est l'art de susciter des hallucinations collectives; à ce titre, ils produisent, ou du moins semblent produire des phénomènes qu'un Yoghi ne saurait réaliser, précisément parce que les fakirs sont de simples fauteurs d'illusion.

la magie scientifique, de l'hyperphysique, et non de la magie de basse sorcellerie — inexistante — des charlatans et de leurs dupes.

D'autre part — qu'il me soit permis de le dire ici — j'ai beaucoup étudié cette haute science des initiations antiques qui se résume en deux termes: hyperdynamisation de la volonté et connaissance des forces subtiles de la nature, non encore cataloguées par la science officielle, sur lesquelles la volonté peut agir. Or, l'étude qu'il m'a été donné de faire de la volonté humaine et de certains dynamismes particuliers, propres à l'homme bien qu'encore inconnus de la science normale, et — à plus forte raison — du public, me permettra de donner à ce travail toute l'ampleur à la fois et la précision que peut en exiger le lecteur.

Ceci dit, je clos la parenthèse et reviens à mon sujet.

Pour résumer ce qui précède, il existe, dans l'étude de ce phénomène, trois éléments à considérer:

a) l'agent, c'est-à-dire la volonté produisant le dégagement du fantôme;

b) l'objet, c'est-à-dire l'organisme vivant qu'il faut amener à se dissocier;

c) et enfin les conditions extérieures qui aident ou nuisent au dédoublement;

En d'autres termes, pour arriver à l'accomplissement du phénomène, il est trois objets qu'il faut préalablement étudier et connaître:

a) la volonté, son essence et ses moyens de dynamisation;

b) la constitution de l'homme et les moyens d'entraînement que l'on peut appliquer à son organisation triple, pour atteindre le but proposé;

c) l'ensemble des conditions extérieures de l'opération, et l'étude des moyens propres à neutraliser celles qui sont nuisibles, à utiliser au contraire celles qui sont favorables.

C'est ce dont vont traiter les pages qui suivent.

DEUXIEME PARTIE

THÉORIE

organisat. du désir.

CHAPITRE IV

LA VOLONTÉ ET SES PROCÉDÉS DE DYNAMISATION

A) *Esquisse de la volonté normale.*

Il n'est peut-être pas de terme philosophique qui ait autant exercé la verve des chercheurs de définition que le mot: Volonté; cela tient, je pense, à ce qu'il n'est pas de faculté qui présente tant de degrés en soi, ni dont les degrés soient si différents entre eux depuis le simple caprice jusqu'à la voulitodynamie en passant par l'impulsion, la velléité, l'intention, le désir, l'envie, la volition, la résolution, l'obstination, l'entêtement, etc., etc.

Si donc on ne veut pas se perdre dans les profondeurs de la métaphysique ou aboutir à des définitions fausses par leur étendue, comme celle des lexiques (1), ou par leur restriction, comme celle de la théologie (2), il nous faut rester dans le simple domaine du fait, et tirer notre définition du fait lui-même.

---

(1) Faculté de commander, de désirer, de consentir...

(2) Mesure où l'homme échappe à l domintion des forces du dehors, et où il gouverne les poussées de vie qui surgissent au-dedans. — Ainsi comprises, les volontées sont rares; presque tous les hommes se rangent en deux catégories: les apathiques et les excessifs. Chez les uns, l'impulsion fait défaut. Les ressources vitales restent ensevelies dans l'inaction, l'activité ne monte pas à la hauteur du devoir. Cette langueur d'âme est la maladie de la volonté la plus dangereuse. Chez les excessifs, l'impulsion est au contraire violente, désordonnée, comme la fougue indomptée de ces attelages que le mors ne gouverne pas. Ni les uns ni les autres n'ont de volonté ni ne pourront en avoir, ajoutons-nous, s'ils ne se plient à l'entraînement méthodique qui leur permettra d'activer ou de modérer cet état d'âme qui leur est particulier, car la volonté doit être avant tout l'action pondérée et persistante. (*Le développement de la Volonté par l'entraînement de la pensée,* par G.-A. Mann, 1 vol. in-8° carré, Paris, 1910).

Dans ces conditions, on peut dire de la Volonté *qu'elle est une des deux formes de l'activité.* L'activité, c'est la force en action; mais l'action comporte deux modes de production: elle se produit, spontanément ou volontairement; la spontanéité et la volonté sont donc les deux formes de l'activité.

Je laisserai ici de côté la spontanéité qui ne nous offre aucun intérêt, pour ne m'occuper que de la volonté.

La volonté est donc une force, en tant que forme de l'activité, qui est, comme il vient d'être dit, la force même en action.

Mais, en tant que force, la volonté possède des organes matériels: Quels sont ces organes?

Voici ce qu'en dit le Dr Lavrand (1):

Une volition se compose d'un concept, une délibération, une décision et une exécution (2). Par conséquent, on ne saurait prétendre que la volition est un phénomène purement psychique; il comprend donc à la fois des éléments psychiques et des éléments physiologiques ou somatiques. Il y a, en effet, une union si intime entre l'âme et le corps, qu'ils demeurent toujours associés et participent à des degrés divers à tous les actes de l'homme, moraux et physiques, à l'état sain ou à l'état pathologique. Dans l'acte de volonté, on trouve encore des phénomènes conscients et des phénomènes qui ne sont pas perçus actuellement par la conscience; parmi ces derniers rentrent une partie des éléments physiologiques prenant part à l'acte de volonté. Nous croyons utile de dire un mot des éléments physiologiques, car ils exercent, comme nous le verrons, une influence non négligeable sur la volonté.

On considère généralement la volonté comme reliée aux actes réflexes, mais à une des formes les plus compliquées des réflexes. Sans doute, il semble que la volition aboutit seulement à déterminer l'apparition d'idées; comment alors faire intervenir les réflexes? Or, on est porté

---

(1) *Traitement de la volonté et Psychothérapie*, 1 br. in-12, Paris, 1909.

(2) Ces éléments seront étudiés plus loin.

à admettre que toute idée tend à sa réalisation, qu'elle s'accompagne toujours de mouvements plus ou moins apparents; on arrive donc à des actes réflexes aussi bien quand la volonté aboutit à des idées que quand elle engendre des phénomènes moteurs.

L'arc réflexe le plus simple est constitué par un nerf centripète ou sensitif, par un centre cellulaire et un nerf centrifuge ou moteur. Tout en bas de l'échelle, nous avons les centres de la moelle épinière et du bulbe; plus haut, nous rencontrons les centres réflexes supérieurs; ils sont localisés dans les ganglions de la base de l'encéphale (tubercules quadrijumeaux, couches optiques, corps striés, etc.), et aussi dans l'écorce cérébrale. Grasset distingue les actes de l'automatisme inférieur, ceux de l'automatisme supérieur, ou psychiques inférieurs réflexes: la conscience et l'intelligence y interviennent à des degrés variables, et enfin, au degré le plus élevé, les actes psychiques supérieurs, c'est-à-dire conscients, volontaires et libres. Le centre hypothétique O groupe les centres du psychisme supérieur, les autres centres constitueraient ce que cet auteur appelle les centres polygonaux (1).

Pour tous ces réflexes, il existe des groupes de neurones de plus en plus élevés dans l'axe nerveux; seuls, les actes du psychisme supérieur prêtent à la controverse. — En effet, Grasset croit à l'existence d'un groupe spécial de neurones (2) pour les actes conscients, volontaires et libres, — cependant, il ne veut pas, dit-il, fixer là le siège de l'âme, et il avoue que cette hypothèse « n'a pas une base précise en anatomie topographique », mais pourtant, puisqu'il y a des fonctions supérieures et des fonctions inférieures, il faut admettre des neurones correspondants, ou attribuer aux mêmes neurones des fonctions diverses.

Soit un exemple banal: dans une grande ville, je traverse une rue fréquentée; j'entends tout à coup un aver-

(1) Grasset, *Hypnotisme et suggestion*.

(2) Baltus, *Le système nerveux. Le cerveau*.

tisseur bruyant. Regarder, reconnaître un tramway électrique ou une automobile et la direction qu'ils suivent, me garer en conséquence, — tout cet ensemble compliqué reproduit les phases diverses de l'acte de volonté, avec une impression auditive comme point de départ.

Combien d'actes nerveux exécutés par un grand nombre d'éléments nerveux dans ce fait banal que nous analysons, et combien d'actes musculaires: l'écorce cérébrale, les ganglions, la moelle épinière, les nerfs, et enfin les muscles y prennent part. Tous ces organes fonctionnent pour le moindre acte de volonté, mais il faut encore qu'ils s'entendent, que leurs fonctions se coordonnent, enfin qu'ils agissent tous synénergiquement.

« On voit, écrit Paulhan, à quelle large réalité physiologique correspond le fait psychique de la volonté, et quelle quantité de faits somatiques elle implique, qui lui sont propres ou qui caractérisent aussi d'autres formes de l'activité. Chaque fois que nous parlons d'une volition, il s'agit non pas d'un acte psychique supposé indépendant de l'organisme, mais d'un acte psychique qui, comme tous les faits psychologiques, réalise un complexus de faits physiologiques. » Disons plutôt qui constitue, ainsi que tous les faits psychologiques, à la fois un complexus de phénomènes psychiques, et de phénomènes somatiques, car nous avons vu qu'il y a dépendance intime, concordance étroite, entre l'âme et le corps. La psychologie n'est pas un chapitre de la physiologie: elle a ses lois et ses phénomènes spéciaux qui sont irréductibles.

On a dit avec une grande part de vérité, que le génie est une longue patience. Non seulement l'homme qui sait vouloir accroît considérablement la valeur productive de son intelligence par la concentration de ses efforts et la persévérance dans ses études, mais il domine ses passions, les dirige et s'en sert; bien plus, il s'impose à ses semblables, et dompte la nature elle-même, comme le démontrent les magnifiques travaux d'art des ingénieurs.

Comment reconnaît-on qu'un homme a de la volonté? A ce qu'il sait se décider, qu'il exécute ce qu'il a résolu,

et surtout qu'il persévère dans ses résolutions et ses entreprises. La condition indispensable pour cela, c'est que l'âme possède une santé normale et que le psychisme soit sain.

La décision reste tout intérieure; cependant, elle nécessite un travail de comparaison entre les moyens et exige un effort véritable pour arrêter son choix, pour se déterminer à l'action. L'effort est si réel, que certaines personnes ne peuvent le faire et restent longtemps dans l'indécision. Ensuite, la volition arrive à la phase de l'exécution. Là, il faut des efforts plus nombreux, parfois très pénibles; beaucoup se décident, un grand nombre commencent la réalisation de leur volition, mais ordinairement peu de personnes possèdent assez d'énergie persévérante pour aller jusqu'au bout, parce qu'elles se découragent chemin faisant: l'asthénie de la volonté, l'*aboulie,* sont des phénomènes morbides, purement psychiques (telle, la neurasthénie).

Toutes ces notions sur les organes de la volonté étaient nécessaires à donner ici; mais elles recevront leur application surtout au chapitre suivant qui traitera de l'auto-suggestion. Nous allons étudier maintenant les éléments de la volonté prise en soi, qui viennent d'être effleurés à l'instant.

La volonté est une faculté complexe, qui peut se décomposer en quatre éléments solidaires les uns des autres: la possession, la délibération, la détermination, et enfin l'action: Ces quatre faits constitutifs de la volonté sont indissolublement liés ensemble et dépendent absolument les uns des autres, la délibération découle de la possession; la détermination est la suite logique de la délibération; et l'action est la conclusion naturelle de la détermination. En effet, si l'âme n'est pas libre, il n'y a pas possession; si elle ne se possède pas, il n'y a pas de délibération possible; si, d'autre part, la délibération est fausse ou incomplète, il ne peut y avoir de saine détermination: et enfin l'action est toujours en raison de la détermination: énergique ou faible suivant que la détermination a été forte ou indécise. Tout repose donc en

somme sur le premier terme dont l'absence vicie tout le reste. D'où l'on peut conclure que la volonté ne peut exister si l'on n'est absolument maître de soi.

Mais, comme tout s'enchaîne, la volonté peut, à son tour et par son essence même, réagir sur la maîtrise de soi, l'affermir, l'augmenter dans de fortes proportions; et cette maîtrise de soi, ainsi développée, contribuera à accroître la force de volonté; d'où cette conclusion certaine que, l'une et l'autre étant développées parallèlement et simultanément, la volonté y acquerra, comme résultante finale, une dynamisation qui sera en raison directe des efforts accomplis dans l'un et l'autre sens, ce qui revient à dire qu'elle est susceptible d'affermissement, de développement, de dynamisation. Il existe, pour atteindre ce but, différents procédés qui seront examinés plus loin; je continue, pour l'instant, l'étude analytique de la volonté prise en elle-même.

Je passerai sous silence les deux objections tirées contre la liberté humaine et, par suite, contre la maîtrise de soi, de la prescience divine et de la puissance des motifs; ces deux objections — les principales, sinon les seules qui existent — peuvent être prises au sérieux par un caractère faible et versatile; elles n'existent pas pour quiconque a réellement conscience de sa force morale et de sa possession de soi-même.

Nous venons d'analyser les quatre facteurs dont l'ensemble constitue la volonté; il nous faut voir maintenant quels sont les éléments de son mode d'action.

Ces éléments sont au nombre de trois: la connaissance du but poursuivi, le pouvoir senti d'y parvenir, et le jugement intérieur que l'action des organes doit suivre immédiatement le vœu de la pensée.

I. — La connaissance du but poursuivi est incompatible avec l'instinct ou toute autre détermination organique. Si donc nous *voulons* accomplir un acte, il faut nous dégager de tout ce qui, en nous, tend instinctivement à nous démontrer l'impossibilité d'accomplir cet acte.

Une idée impulsive surgit en nous, provenant de la croyance générale antérieure: « La dissociation de la

personnalité humaine physique et vivante n'est, ne peut être qu'un rêve »... il faut réagir contre cette idée, sinon votre volonté s'évanouira; il faut vous dire que les expériences de laboratoire, que l'observation, dans tous les pays du monde, de centaines et de centaines de cas étudiés et prouvés, recueillis par des gens qui ne sont pas des visionnaires mais des hommes de science, sont là pour nous démontrer la possibilité, la réalité du phénomène.

L'instinct de la conservation nous affirme que cette expérience doit être excessivement dangereuse... loin de moi l'idée de nier absolument l'existence de ces dangers sur lesquels, au contraire, je me réserve d'appeler plus loin l'attention; mais encore faut-il les analyser pour les examiner, pour leur trouver, par suite, un palliatif; une crainte vague, sans objet précis est le plus déplorable facteur de toute expérience, parce que son imprécision nous amène infailliblement à heurter de front le danger véritable que nous n'avons pas su préalablement définir et, par suite, à nous faire briser. Nul ne contestera que l'emploi de la dynamite, dans les travaux de mine, est des plus périlleux, et cependant on est arrivé à manier ce redoutable explosif avec une sécurité presque complète qui ne fait défaut que par suite d'imprudence. Pourquoi? parce que l'on a établi certaines règles absolues à l'observation desquelles se conforment tous ceux qui sont appelés au maniement de cet agent.

Ainsi en est-il quand il s'agit d'un dédoublement de l'être humain. Il faut connaître les dangers qui l'accompagnent, il faut connaître les précautions à l'aide desquelles on peut parer à ces dangers et qui, prises par un homme sûr de soi, sûr de sa force — intellectuelle et morale, — sûr de sa volonté, suffiront pour les neutraliser (1).

(1) Le lecteur voudra bien remarquer que tout ce qui est dit ici de la volonté, se rapporte exclusivement à l'objet qui nous occupe. Il y aurait trop à dire s'il me fallait entrer dans d'autres généralités, et il serait oiseux de donner des aperçus qui, pour intéressants qu'ils seraient, n'auraient aucune utilité au regard du phénomène expérimental qu'étudient ces pages.

II. — J'aborde maintenant le deuxième élément de la question.

Le pouvoir senti de parvenir au but voulu est incompatible avec le désir. — Le désir, en effet, n'est qu'une aspiration vague vers un objet, alors que la volonté suppose une proposition ferme et sûre de la réussite.

L'homme qui dit: « je veux atteindre tel but, mais je ne sais si j'y parviendrai », émet deux propositions contradictoires pour ne pas dire inconciliables; puisqu'il n'est pas sûr de parvenir au but proposé, c'est que la volonté lui manque, car le propre de la volonté est précisément d'écarter ou d'anéantir tout obstacle. L'homme qui a sa volonté, au contraire, dira: « je veux atteindre tel but: pour un autre ce serait peut-être impossible; pour moi, cela ne l'est pas parce que je *veux!* » Pourquoi peut-il s'exprimer avec une telle assurance, avec une telle fermeté? simplement parce qu'il sent en soi le pouvoir de réaliser sa volonté.

Il lui faut donc, avant tout début de tentative, s'analyser, se scruter sérieusement: s'il n'éprouve que le désir, sans plus, d'aboutir, il arrivera fatalement à un échec. Il faut qu'après examen rigoureux de soi-même, il se sente le pouvoir d'agir. Et ce pouvoir d'agir, comment l'acquerra-t-il? par l'étude et par le raisonnement d'une part, et, d'un autre côté, par la conscience qu'il possède de la dyanmisation de sa volonté, et de l'entraînement de son triple organisme.

Nous allons dire un mot de chacun de ces trois facteurs.

a) L'Etude — acquis de ses études antérieures — lui affirmera: Tu connais maintenant toutes les faces de la question; tu en as délimité le fort et le faible; tu sais quels sont les risques d'échec et les chances de réussite; tu as pesé les uns et les autres; tu es en pleine possession des moyens tant physiques qu'intellectuels et moraux à employer pour neutraliser les premiers et pour augmenter les secondes; tu as repéré et assuré ton point de départ; tu as prévu tous les obstacles qui peuvent surgir sur ta voie et entraver ta marche, mais tu sais

aussi comment on les écarte et comment on les brise; tu as défini nettement ton point d'arrivée; laisse maintenant les livres qui ne t'ont enseigné que la théorie, lève-toi: emporte avec toi ton viatique de science, et marche; ton acquis antérieur te donne l'assurance d'arriver au but: *tu dois y arriver parce que tu as le pouvoir et la volonté d'y arriver!*

b) Le raisonnement, d'autre part, lui affirmera: Es-tu donc le premier à tenter telle expérience? loin de là. Les réussites de laboratoire t'ont montré combien elle est possible et même, jusqu'à un certain point, facilement réalisable; les observations faites de toutes parts par des hommes sérieux, par toi-même, te prouvent qu'elle a été maintes fois réalisée, qu'elle l'est couramment, certaines fois inconsciemment, mais d'autres fois en pleine conscience de l'opérateur. Ce que d'autres ont fait, ne peux-tu donc le faire? Et tes devanciers étaient-ils donc mieux armés que toi? Avaient-ils plus de science que toi? plus de volonté? plus d'énergie? non, tu es leur égal sous tous les rapports; pourquoi donc échouerais-tu là où ils ont réussi?

Est-ce au contraire le mépris du danger qui, chez eux, était supérieur à ce qu'il est chez toi? Mais le mépris du danger n'est qu'un mot — un mot de folie. En ceci, pas plus qu'en autre chose, il ne faut mépriser le danger; il faut le reconnaître, l'apprécier à sa juste valeur, et se prémunir contre les aléas par les moyens que t'enseigne l'expérience de tes devanciers jointe à la connaissance théorique de la question. Es-tu donc moins averti qu'eux? Tes connaissances sont-elles inférieurs aux leurs? Non! tu es en pleine possession de toutes tes facultés, de tous tes moyens, de toute ton instruction technique: — par tout cela, tu as le sentiment de ton pouvoir, et tout dépend de ta volonté puisque *vouloir c'est pouvoir!*

c) Enfin, la conscience que l'on possède d'avoir judicieusement appliqué les procédés d'entraînement spéciaux à la volonté et à l'organisme psycho-physique et d'y avoir acquis des résultats certains est peut-être le

meilleur agent qui puisse donner à un homme le sentiment de son pouvoir spécial.

Votre volonté était sinon faible, du moins indécise et molle; par une auto-suggestion sans cesse répétée et dont le mécanisme et le détail seront étudiés plus loin, vous êtes arrivé à avoir la preuve, dans les mille incidents de la vie journalière, que vous *savez vouloir*, c'est-à-dire que, quand un obstacle surgit sur votre route, vous le jugez rapidement, vous voyez nettement les moyens de le briser, vous prenez une décision précise, et vous la mettez à exécution sur-le-champ, contrairement à ce qui se serait passé avant votre entraînement où vous auriez hésité, tergiversé... vous avez la preuve expérimentale et personnelle que maintenant vous savez vouloir: en un mot, vous sentez indéniablement que vous avez le pouvoir d'agir parce que vous en avez la volonté — je le répète, *vouloir, c'est pouvoir* (1).

Une assurance morale identique naîtra en vous de ce fait qu'ayant bien compris que la constitution occulte de l'être humain est essentiellement différente de ce que croit banalement le public, ayant bien saisi le mécanisme de ses rouages divers ainsi que les procédés qu'il convient d'employer pour actionner celui-ci ou celui-là, et les ayant mis en œuvre pour atteindre le but poursuivi, vous avez compris que chez vous, la maîtrise de soi ne dirige pas seulement vos actes extérieurs, ne domine pas uniquement votre corps physique et votre être moral, mais s'étend encore, par suite d'un entraînement spécial, à tout l'organisme psychique et aux énergies hyperphysiques qui s'y rencontrent.

Au cours de cet entraînement quantité de menus faits, dont vous saurez trouver la cause, vous montreront à l'évidence les progrès que vous aurez faits en ce sens, l'acquis que vous vous serez constitué et vous acquerrez ainsi la conscience de votre pouvoir d'agir.

---

(1) Il est évident que l'application de cet aphorisme doit être guidée par la raison: un fou, seul, peut vouloir ce qui est matériellement ou logiquement impossible.

III. — Je vais enfin analyser le troisième élément du mode d'action de la volonté.

Le jugement intérieur que l'action des organes doit suivre immédiatement le vœu de la pensée exclut toute idée de mécanisme. — Ce serait donc une erreur de croire que la volonté n'est qu'un instrument initial d'action : elle doit agir par elle-même non seulement pendant toute la durée de l'action mais encore sur tous les modes particuliers de cette même action.

Un ouvrier veut mettre une machine en marche : il appuie sur un déclic, et aussitôt, par suite des énergies accumulées, un ressort actionne des rouages qui réagissent les uns sur les autres en se communiquant la force que chacun d'eux transforme et utilise suivant les données qui ont présidé à sa construction. En ce cas, l'ouvrier a pu vouloir mettre la machine en marche, et il a agi dans ce sens jusqu'au bout, c'est-à-dire depuis la connaissance du but poursuivi jusqu'à l'acte terminal qui est l'appui sur le déclic ; mais il n'a pas eu, il ne pouvait avoir la volonté de faire marcher cette machine qui ne se meut que par l'utilisation de force mécaniques extérieures auxquelles sa volonté s'est bornée à rendre leur liberté d'action. Ceci est du mécanisme et non de la volonté, laquelle a cessé d'agir au moment, précisément, où la machine s'est mise en marche.

Considérez au contraire une bataille. On a pu dire avec raison que dans tout combat, la victoire appartient à celui des deux adversaires qui la *veut* avec le plus d'énergie, avec le plus de ténacité. Le chef ne borne pas sa volonté à simplement engager la lutte, à donner l'ordre de marcher en avant, escomptant mécaniquement le succès final, non ; il étend sa volonté à toutes les phases de l'action, surveillant ce qui se passe à sa droite, à sa gauche, à son centre, prêt à donner des ordres nouveaux suivant les péripéties de la journée, prêt à parer à tout événement, maintenant en un mot sa volonté en pleine activité, et, s'il sait vouloir plus longtemps, plus fermement que son adversaire, il finit par lui imposer sa volonté. Malheur au général qui croit, à n'importe quel moment

de la lutte, que la réussite finale n'est plus qu'affaire de mécanisme technique et que sa volonté peut se reposer!

Le 14 juin 1800, les troupes françaises et autrichiennes se heurtaient à Marengo. Mélas, après avoir repoussé toutes les attaques et forcé Bonaparte à la retraite juge que c'est dès lors affaire de pure mécanique militaire et il abandonne à son chef d'état-major le soin de terminer la journée: en un mot, il cesse de vouloir. Survient Desaix, et Bonaparte, continuant à vouloir, juge que, si la bataille est perdue, il lui reste le temps, avant la nuit, d'en engager une autre — et de la gagner. Bonaparte a *voulu* avec plus de ténacité que Mélas, et Mélas a été battu.

Vouloir! tout le secret des succès militaires du premier empire est là. Tous les généraux de l'Europe coalisée ne voyaient dans une bataille, toutes les académies militaires ne préconisaient que l'ordre géométrique qui n'aboutit qu'à une mécanique tactique. Napoléon survenait, s'étant assigné un but, voulant l'atteindre — et sa volonté brisait le mécanisme de ses adversaires.

Pour en revenir au point qui nous accupe, il ne faut pas croire que la volonté n'est que l'instrument initial du dédoublement personnel: elle doit en être le ressort constant. Il ne suffit pas d'avoir voulu un instant pour que, mécaniquement, les parties constitutives de l'être humain se dissocient et que le fantôme soit libéré du corps physique, il faut vouloir pendant toute la durée de l'opération dont chaque phase doit être surveillée et activée par la volonté.

En résumé, la volonté est le principal agent de toute opération hyperphysique ou autre, par cela même qu'elle domine l'ensemble de l'être: — son système intellectuel, par l'attention et la réflexion — son système moral, par l'intention et la préméditation — son système psycho-physique, par l'entraînement qu'elle lui a fait subir et par suite duquel elle sait énergiquement s'imposer; en un mot, la volonté humaine c'est l'homme lui-même.

De tout ce qui précède, je dégagerai les quatre propo-

sitions suivantes que je prierai le lecteur de vouloir bien se rappeler, en vue de ce qui va suivre :

I. — La volonté est une force.

II. — La volonté dépend de la maîtrise de soi sur laquelle elle réagit à son tour.

III. — Comme toute force quelconque, la volonté est susceptible de diminution et d'augmentation.

IV. — Les variations d'énergie dans la volonté peuvent s'obtenir soit en agissant sur la volonté elle-même directement, ou, indirectement, sur la maîtrise de soi (1).

B) *La volonté dans le sommeil.*

Tout ce qui vient d'être dit s'applique à la volonté considérée dans son activité normale, c'est-à-dire à l'état de veille ; mais les dédoublements sont excessivement rares qui se font à l'état normal ; le phénomène se produit le plus généralement lorsque le sujet est, soit à l'état de sommeil complet — ce qui constitue la majorité des cas — soit dans un état de somnolence, d'engourdissement ou de torpeur qui est très voisin du sommeil.

Il faut donc examiner ce que devient la volonté en pareille occurrence, sans se dissimuler que la question est des plus obscures et, par conséquent, des plus controversées.

D'abord, qu'est le sommeil (2) au point de vue physiologique, le seul qui nous intéresse ici ? On peut, sous cet aspect, le définir : une période caractérisée par le repos des organes qui servent à la vie de relation, et par un redoublement d'activité dans les fonctions de la vie intérieure.

D'une part, en effet, une des causes principales du sommeil est l'exercice prolongé des fonctions qui nous met-

(1) On lira avec intérêt l'ouvrage de M. Hector DURVILLE : *Le magnétisme personnel ou psychique, éducation de la Pensée, développement de la Volonté. Pour être heureux, fort, bien portant et réussir en tout.* Cette méthode, très pratique, permet de développer en soi, rapidement, par une voie naturelle, sa volonté, son magnétisme personnel. (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

(2) Je ne parle naturellement ici que du sommeil normal, laissant de côté les sommeils anormaux, coma, léthargie, hypnose, etc.

tent en relation avec les objets dont nous sommes environnés, d'où suit la lassitude des organes qui appartiennent à ces fonctions. D'un autre côté, tandis que les organes de la vie de relation sont frappés d'une sorte de paralysie durant la période de sommeil, ceux de la vie intérieure non seulement continuent d'agir mais encore jouissent en général d'une plus grande énergie que dans l'état de veille; c'est ainsi, par exemple, que toutes les fractures, luxations, etc., se guérissent plus vite sous l'influence du sommeil.

En résumé, malgré la suspension d'activité de certains organes, le sommeil est un état essentiellement actif (1).

D'autre part, il paraît exister entre les lois qui régissent nos facultés physiques et celles auxquelles sont soumises nos facultés intellectuelles, une certaine analogie, digne d'appeler l'attention. De même qu'il y a, durant le sommeil, redoublement d'activité de forces vitales, internes et passives du corps humain, favorisé par la suspension de forces expansives d'action, de même il y a augmentation de puissance et d'intensité dans ce qu'on peut appeler les forces passives intellectuelles — par exemple la mémoire, l'imagination lorsqu'elle est abandonnée à elle-même tandis que, sensiblement affaiblies, l'attention et la volonté, ces forces expansives de l'âme, ne peuvent plus s'exercer sans effort.

Donc, la volonté est affaiblie durant le sommeil; elle est même complètement abolie, suivant certains auteurs (2), Darwin, Boerhave et Formey entre autres; Darwin est même à cet égard résolument affirmatif: « La puissance de volition, dit-il, est totalement suspendue pendant le sommeil (3). »

Pour ma part je ne partage pas cet avis, et je me ran-

---

(1) *Dictionnaires des sciences médicales*, art. *Sommeil*, par Montfalcon.

(2) « Je repousse l'opinion des physiologistes qui veulent que l'exercice de l'attention et de la volonté soit totalement suspendu dans nos rêves, mais je ne vais point jusqu'à dire que ces facultés conservent habituellement toute leur énergie pendant le sommeil. (*Les Rêves et les moyens de les diriger*, sans nom d'auteur (D'Hervey de Saint-Denis), 1 vol. in-8°, Paris, 1867).

(3) DARWIN, *Zoonomy of sleep*.

ge plutôt — au moins partiellement — à celui de Dugald-Stewart quand il se demande (1) : « Dans le sommeil, la faculté de vouloir est-elle suspendue? » et qu'il répond :

« Les efforts que nous faisons dans le sommeil et dont nous avons conscience, montrent assez que la faculté de vouloir n'est pas suspendue. Ainsi, dans un rêve, nous nous croyons en danger et nous voulons appeler au secours. Ce désir, il est vrai, est d'ordinaire sans effet et les cris que nous poussons sont faibles et indistincts, mais c'est ce qui confirme précisément l'opinion que, pendant le sommeil, la liaison entre la volonté et les mouvements volontaires est rompue. *La volonté continue d'agir, mais son action reste insuffisante.*

« De même encore, dans le cours d'un rêve effrayant, nous sentons que nous faisons effort pour nous dérober par la fuite au danger qui nous menace; mais, en dépit de nos efforts nous restons couché dans notre lit. Le plus souvent, dans ce cas-là, nous rêvons que quelque obstacles nous arrête. Le fait est qu'alors, probablement, le corps n'est pas soumis à l'action de la volonté. On peut donc conclure en disant : *Pendant le sommeil régulier, naturel, la faculté de vouloir subsiste, mais elle a perdu toute autorité sur les organes du corps.* »

Ici, le philosophe écossais se montre trop absolu dans ses conclusions : on ne peut dire que la liaison entre la volonté et les mouvements volontaires est abolie : elle est simplement relâchée; on ne peut davantage dire que la faculté de vouloir, tout en subsistant, a perdu toute autorité sur les organes, mais que cette autorité s'exerce plus difficilement. Beaucoup de personnes ont la preuve de ce que j'avance, et qui consiste en ceci que, si, pour sortir d'un cauchemar en amenant le réveil, la volonté seule est impuissante, elle pourra néanmoins produire un mouvement violent, par exemple amener une brusque détente des muscles extenseurs de la jambe (faire donner un coup de pied), dont le résultat sera d'amener le

(1) *Eléments de la philosophie de l'Esprit humain* (3 vol. in-4, Edimbourg 1792-1814-1827).

réveil. Et cela est si simple, si à portée de la plupart, que nous verrons plus tard à utiliser ce moyen au point de vue qui nous intéresse. Je continue la citation:

« Allons plus loin: lorsque nous cherchons à nous endormir, ce qui nous arrive souvent, notre esprit revêt naturellement un état voisin de celui dans lequel il se trouvera lorsque le sommeil sera pleinement établi. Or, il est manifeste que les moyens dictés par la nature pour amener le sommeil ne consistent pas à suspendre la faculté de vouloir, mais bien l'exercice des facultés qui dépendent de la volonté. S'il fallait qu'avant de nous endormir la faculté de vouloir fût suspendue, il nous serait impossible, par aucune espèce d'effort, de hâter le moment du sommeil. La supposition même d'un tel effort est absurde, car c'est dire que la volonté serait dans une activité soutenue pour suspendre les actes mêmes de la volonté.

« D'où l'on est porté à conclure:

« Que l'effet du sommeil sur les opérations mentales a la plus parfaite ressemblance avec celui qu'il a sur le corps. La faculté de vouloir subsiste, mais elle n'a aucun empire sur les facultés de l'esprit... »

Ici encore la conclusion est trop absolue. Oui, la faculté de vouloir subsiste, mais, comme nous l'avons vu plus haut, si son action semble abolie sur les forces expansives de l'âme, au contraire cette action semble plus puissante sur les forces intellectuelles passives (la mémoire qui fait naître les rêves, l'imagination qui leur donne un aliment, etc.)

On ne peut donc réellement dire que, malgré la subsistance de la volonté, son action est totalement abolie, car à qui d'entre nous n'est-il pas arrivé plus d'une fois, en s'endormant, de vouloir se réveiller le lendemain à telle heure, et de se réveiller en effet à l'heure dite? C'est donc que la volonté reste active... Et cependant la pratique de chaque jour nous la montre s'assoupissant elle-même, cessant virtuellement d'agir à l'approche du sommeil. Comment concilier ces deux phénomènes en apparence inconciliables? De façon bien simple.

Tout le monde connaît ce phénomène particulier d'hypnologie que l'on appelle la suggestion. Un opérateur dit à son sujet en état d'hypnose : « Demain, dans quinze jours, à telle heure vous accomplirez tel acte ». Puis il réveille le sujet qui ne se rappelle rien. Mais le lendemain, quinze jours après, à l'heure dite, la pensée surgit en lui : « Je dois accomplir tel acte ». Et il l'accomplit. Ceci est la suggestion ordinaire réduite à son mécanisme le plus simple. Mais il y en a d'autres infiniment plus compliquées, il y a la suggestion à l'état de veille, il y a l'auto-suggestion. Ce dernier mot nous donne la clé de l'énigme.

Le dormeur, avant de se livrer au sommeil, s'auto-suggestionne :

« Demain, il faut me réveiller à telle heure. » La suggestion sommeille avec lui, mais elle a été emmagasinée par le corps astral (1), par la partie astrale du cerveau, si l'on préfère, où elle demeure en puissnce d'être pendant que dort le corps physique, et qui lui donne, à l'heure dite, toute la force dont elle est susceptible, force dont la mesure est en raison directe de celle de la volonté qui l'a produite.

En d'autres termes, la volonté avant de s'assoupir a créé un monoïdéisme qui veille et qui agit à son heure. Nous verrons plus loin (2) que bien qu'assoupie au point de vue physique, la volonté conserve son action propre sur certaines facultés cérébrales, mais, pour l'instant, nous n'avons à nous occuper que de cet autre mode d'action que constitue la création d'un monoïdéisme par la volonté.

La transition de la veille au sommeil est toujours caractérisée par un moment plus ou moins long de *rêvasserie* durant lequel les idées et les réminiscences s'enchaînent et se déroulent *spontanément*, suivant leurs lois d'association. Il en résulte que, pour que se produise cette rêvasserie, il faut que l'attention soit suspendue ; or, la

---

(1) V. Chap. V. Constitution occulte de l'être humain.

(2) Chapitre XI, § E.

suspension de l'attention, c'est la suspension de l'action de la volonté, qui dès lors ne s'exerce plus que sur certaines facultés cérébrales en dehors de notre conscience. C'est donc avant cet instant de rêvasserie, c'est quand notre volonté est encore dans la conscience qu'il faut la faire agir pour créer de toute son énergie le monoïdéisme, l'idée fixe si l'on veut, qui veillera malgré le sommeil physique, qui remplacera normalement la volonté, alors manifestée dans d'autres conditions et avec plus de difficulté — qui présidera, en un mot, à toute la série des opérations.

On comprend maintenant comment la volonté peut agir durant le sommeil en créant au préalable un « ordre » qui s'exécutera d'une façon passive s'il a été donné avec fermeté. La situation est identiquement semblable à celle d'un commandant de navire qui, avant de se livrer au sommeil, a donné une consigne spéciale à l'officier de quart; il peut s'endormir, il peut endormir avec soi sa volonté; l'ordre émané de sa volonté s'exécutera en quelque sorte mécaniquement.

C) *Procédés de dynamisation.*

Dans son *Education de la Volonté* (1) J. Payot démontre que les moyens intérieurs dont l'efficacité est infaillible pour créer, fortifier ou détruire certains états affectifs, et qui doivent nécessairement précéder les moyens extérieurs, comprennent la *réflexion méditative* et *l'action*. A quoi il faut ajouter que cette *action*, pour être efficace, doit être essentiellement continue, parce que c'est précisément la continuité qui donne à l'action sa toute puissance.

Nous allons trouver l'application de ces deux principes dans les pages qui vont suivre.

D'abord, pour ce qui touche à la méditation préalable, il convient de se bien pénétrer de ce qui vient d'être dit de la volonté en général et de son mécanisme, tant à

(1) 1 vol. in-8, Paris, 1900.

l'état de veille qu'à l'état de sommeil; ceci est élémentaire; c'est l'application du principe en vertu duquel on ne peut bien conduire un cheval que si on le connaît à fond, que l'on ne peut bien dessiner que si on est au courant de tous les procédés pratiques du dessin, etc. Il faut donc non seulement bien comprendre ce qui précède, mais encore étudier sur soi-même, dans les actes courants de l'existence journalière, tous les phénomènes psychiques auxquels donne naissance l'exercice normal de la volonté, les analyser, les disséquer, de façon à bien se rendre compte de leur mode de production et, par suite, être au courant de la théorie et de la pratique de la volonté.

Après cette étude seulement, on pourra avec fruit mettre en œuvre les moyens pour dynamiser la volonté.

Ces moyens sont assez nombreux mais ne sont en général que les variantes d'un seul principe: l'application de l'auto-suggestion. Je donnerai donc seulement les deux les plus simples que chacun pourra modifier et adapter à son développement personnel.

Mais avant, je dois le dire une fois pour toutes: ce que j'appelle *volonté* — car on a pu voir au commencement de ce chapitre que le mot en lui-même possède bien des acceptions parce que la volonté elle-même possède bien des degrés et revêt des formes multiples — ce que j'appelle *volonté* n'est pas plus celle, capricieuse, de l'enfant qui *veut* manger un gâteau, que celle désordonnée, du fou qui voit rouge et *veut* tuer — non! La *volonté,* si j'en puis donner tel exemple, est, pour moi, celle que semble devoir déployer un passager tombé d'un paquebot en marche, ne sachant pas nager mais ayant conservé tout son sang-froid; il voit l'embarcation qu'on a mise à la mer pour venir le sauver; il calcule qu'il lui faudra cinq minutes avant qu'on n'arrive à lui et se dit avec une pleine connaissance de soi: « Je *veux* me soutenir à la surface de l'eau durant tout ce temps! » La volonté doit donc, pour être réellement telle, revêtir un triple caractère: elle doit être calme sans répit, énergique sans violence et continue sans variation d'intensité.

J'aborde maintenant les procédés de dynamisation.

Le lecteur est prié de se rappeler ici deux des propositions énoncées plus haut: « La volonté dépend de la maîtrise de soi... » et: « Les variations d'énergie dans la volonté peuvent s'obtenir, soit en agissant sur la volonté elle-même directement, soit indirectement sur la maîtrise de soi. » Cette distinction va donner lieu à l'examen de deux procédés que je vais étudier successivement.

1° — *Action directe.*

La volonté est une force; c'est peut-être la plus grande de toutes celles qui sont au service de l'homme; c'est, en tous cas, celle à l'aide de laquelle il peut maîtriser toutes les autres.

Or, sur cette force qui est la plus puissante de toutes, quelle autre force peut agir? Aucune, sinon la volonté elle-même quand elle possède un degré supérieur d'énergie. Là est le principe de l'hypnotisme dont les phénomènes sont amenés par l'emprise d'une volonté forte sur une volonté faible.

Mais l'hypnotisme est basé sur la suggestion, et, si l'hétéro-suggestion agit sur le sujet, l'auto-suggestion agit sur l'opérateur lui-même. On voit tout le parti que, dans la présente question, on peut tirer de l'auto-suggestion (1).

Il s'agit donc de formuler une idée dont l'énonciation, simple, nette, claire et précise; se grave facilement dans le cerveau et fasse impression sur l'imagination.

Celle-ci est à recommander parce qu'elle dit bien en ce qu'elle veut dire: « J'AI DE LA VOLONTÉ ET JE SUIS ÉNERGIQUE ».

Ayez-la toujours présente à l'esprit, répétez-la sans cesse mentalement, quand vous vous trouvez en présence d'autres personnes; à mi-voix et même à haute voix, quand vous êtes seul.

---

(1) Je n'examine ici que l'auto-suggestion appliquée à ce cas particulier: j'aurai plus loin (chap. V) à m'occuper plus amplement de l'auto-suggestion en général.

Mais il ne s'agit pas de faire en ceci un travail purement mécanique et de répéter machinalement cette formule comme les bonnes femmes qui croient prier parce qu'elles égrènent leur rosaire en marmottant toujours de mémoire les mêmes paroles, non! Pénétrez-vous bien, tout d'abord, du sens de ces mots, de façon que, quand vous les répéterez, ce ne soit pas seulement l'image ou le son du mot qui attire votre attention, mais bien la signification intime de ces deux petites phrases.

Dans ce but, commencez par en faire, en vous-même, un commentaire, une paraphrase, pour que leur sens soit bien défini dans votre esprit. Songez, par exemple: « *J'ai de la volonté,* c'est-à-dire que je suis mon propre maître et que je dois faire non pas ce que je *peux* mais ce que je *veux,* quel que soit le travail ou l'acte que j'entreprends. Quand je parle de volonté, j'entends une volonté sérieuse, mais non versatile ou procédant par à-coups; il me faut donc, avant chaque acte, avant chaque travail, voir bien ce que je veux et m'y tenir quoiqu'il advienne. Ma volonté ne doit fléchir que dans deux cas: 1° s'il survient un événement imprévu qui modifie complètement l'aspect de la question et lui donne une apparence toute nouvelle; 2° si des avis judicieux me font voir une face de cette même question qui avait échappé à ma réflexion; mais, dans l'un et l'autre cas, ma volonté ne doit être que suspendue jusqu'après nouvelle méditation des conditions nouvelles, pour, ensuite et selon ma décision prise en toute liberté, en toute puissance de moi-même, soit se tendre plus forte vers le même but pour regagner le temps perdu, soit se tourner vers un autre but, mais plus forte aussi pour neutraliser ses effets précédents vers un but qui n'est plus le mien. — *Je suis énergique,* c'est-à-dire que je ne puis être dominé que par une volonté plus puissante que la mienne. Or, cet autre volonté, je ne veux pas qu'elle existe; il me faut donc développer l'énergie de la mienne propre de telle façon qu'elle ne puisse *jamais* rencontrer en face d'elle une volonté étrangère capable de la dominer. Mais mon énergie ne doit pas seulement se manifester au dehors,

car elle n'aboutirait dans ce cas qu'à transformer ma volonté en entêtement, une qualité en un vice; il me faut être absolument maître de moi: c'est donc sur mes forces intérieures que doit, surtout et avant tout, se diriger mon énergie qui s'en augmentera d'autant; mon corps et mon intelligence ne doivent être que les esclaves de ma volonté, les cadavres qu'elle seule anime et vivifie: si, en un mot, je suis maître de moi, je suis maître de tous, et nulle volonté adverse n'arrivera, non pas seulement à fléchir la mienne, mais même à réagir contre elle. »

On le voit: le thème est inépuisable et l'on trouvera sans cesse de nouveaux commentaires à établir en ce sens; et, plus on avancera dans cette voie, mieux on comprendra ce que doit être une volonté parfaite, celle qui est sûre d'elle-même et inattaquable à quiconque. Ces deux petites phrases, « *j'ai de la volonté, je suis énergique* » ou toute autre de même genre que vous aurez adoptée, doivent être les compagnes de votre existence de chaque jour, de chaque heure, de chaque minute, que vous soyez au travail ou au jeu, à table ou en voyage, en repos ou en activité; ce sont elles que vous devez avoir présentes à l'esprit le matin dès votre réveil et c'est en les méditant que vous devez vous endormir le soir; de cette façon, la nuit même, leur sens vous pénètrera, car vous avez, avant de vous livrer au sommeil, créé en vous un monoïdéisme que n'atteindra pas l'assoupissement momentané de votre volonté et qui agira sur votre sommeil lui-même, c'est-à-dire, durant cette période de repos, sur votre subconscience, sur vos rêves, en un mot sur toute votre activité latente de la nuit.

Mais il est surtout des instants où ces petites phrases doivent vous êtes présentes avec leur sens aussi complet que vous aurez su l'établir jusqu'alors: c'est quand il s'agira de passer de la théorie à la pratique, autrement dit quand l'occasion se présentera de traduire ces deux petites phrases en acte.

Or, que ce soit pour une détermination banale ou pour une décision importante, ces instants se succèdent pour chacun de nous tout le long du jour, et c'est alors seule-

ment, par l'expérience, qu'on se rend compte si l'on a répété les mots en question comme un perroquet répète sa leçon, ou si on les a dits avec la conscience d'un être intelligent, c'est-à-dire en creusant leur sens intime et en se pénétrant de leur signification.

Il vous faut donc traduire en acte la théorie que vous avez sans cesse présente à l'esprit, arrêter une décision ferme et ensuite poursuivre sa réalisation. Dans ce but, vous devrez apporter une grande précision aux opérations mentales qui vont suivre: se rendre un compte exact de l'ensemble de la question; bien définir ce qu'il convient de vouloir; embrasser d'un coup d'œil général le point de départ, la voie à parcourir — et, dans cette voie, les obstacles possibles ainsi que les moyens de les neutraliser — et enfin le but à atteindre, nettement précisé. Cette méditation préalable doit être rapide et complète; rapide pour développer l'esprit de décision qui est un prodrome de la volonté (1) — complète pour ne pas ensuite avoir à procéder à un nouvel examen qui ne ferait qu'affaiblir la volonté. De cette méditation doit sortir, pour l'opérateur, la certitude qu'il n'y a rien d'impossible à atteindre le but proposé; et, de la détermination qui suivra, devra naître une volonté infrangible d'arriver à ce but. — Que l'on se rappelle à ce propos la grande parole de Nietzsche: « Il n'y a qu'une chose qui puisse démontrer si quelqu'un a de la valeur ou non: Tenir bon! »

Ainsi donc, deux parties dans cet entraînement: la réflexion théorique qui doit être constante, sans interruption, et créer en vous la certitude que vous avez de la volonté et de l'énergie — et l'application pratique à chacun des actes de la vie, du plus petit au plus important, mais une application nette, décidée, rapide, suivie, aussitôt après décision, d'une mise en œuvre de la volonté telle que vous vous la serez créée ou développée.

---

(1) A ce point de vue, la pratique de l'escrime est un excellent facteur de volonté parce qu'elle habitue à juger d'un coup d'œil le fort et le faible de l'attaque de l'adversaire, à prendre instantanément la décision de la riposte convenable, et à la réaliser avec la rapidité de l'éclair.

J'indiquerai d'ailleurs au chapitre V, et de façon explicite, comment on peut s'exercer au développement d'une auto-suggestion, et comment on peut l'utiliser pour faire l'éducation de la volonté; je n'ai voulu ici qu'en exposer l'application la plus simple au sujet qui nous occupe.

2°. — *Action indirecte.*

Nous venons de voir quel genre d'action l'homme possède directement sur sa propre volonté; il nous reste à voir de quelle façon il peut la dynamiser indirectement en développant la maîtrise de soi qui est le principal facteur de volonté.

La *maîtrise de soi,* dont la signification se comprend sans autre définition, est la caractéristique de l'homme averti, et surtout de l'âme forte. Elle existe chez chacun de nous, à un degré infinitésimal chez les uns, à un point très élevé chez les autres: nul n'en est dépourvu, mais nul non plus ne la possède de façon absolue; de même que dans le caractère le plus faible, chez les individus que l'on peut en croire les plus dénués, elle se révèle sous l'empire de certaines circonstances, de même certaines circonstances peuvent prendre au dépourvu l'homme le plus maître de soi et lui enlever tout sang-froid: il n'est, à ce sujet, personne qui n'ait son défaut de la cuirasse et son talon d'Achille.

La maîtrise de soi, existant chez tous, plus ou moins affirmée, comporte un nombre infini de degrés; elle est, par suite, susceptible de développement.

Ce développement s'obtient de différentes façons, les unes purement mécaniques, les autres ressortissant à l'auto-suggestion. Je viens de parler de l'auto-suggestion et d'en expliquer sommairement le mécanisme, et j'aurai à y revenir plus loin pour entrer dans de plus amples détails; je me contenterai, pour l'instant, de laisser à chacun le choix de la suggestion qui rentre le mieux dans ses aptitudes. Je ne citerai qu'un procédé d'entraînement mécanique qui a l'avantage de pouvoir être employé con-

curremment avec celui d'auto-suggestion dont il a été question pour agir directement sur la volonté. Et je le cite parce que son emploi m'a toujours paru donner d'excellents résultats.

Ce procédé mécanique consiste en ceci:

Chaque matin, attendez dans votre lit l'éveil complet, en rappelant à vous le souvenir de tout ce que vous avez à faire au cours de la journée. Quand ces souvenirs sont nets, quand l'éveil est parfait, asseyez-vous sur votre lit, le dos non soutenu par des oreillers ou par tout autre moyen; cette position légèrement gênante vous empêchera d'être repris par le sommeil. Recouvrez alors votre tête avec le drap de lit, pour éviter toute distraction extérieure de vos sens. Puis, méditez. Passez en revue tous vos actes de la journée qui vient, depuis le moment où vous aurez sauté du lit jusqu'à celui où vous y rentrerez. Etablissez heure par heure l'emploi de votre temps. Passez minutieusement en revue toutes les occupations qui vous attendent. Pour vos lettres à écrire, voyez dans quel sens vous les rédigerez. Pour vos démarches à faire, élaborez le plan préalable de ce qu'il vous conviendra de dire en vue du but que vous vous proposez. Etablissez même l'emploi du temps supplémentaire qui vous restera si les personnes que vous avez à voir doivent être absentes (1).

Comptez-vous prendre quelque distraction, quelque délassement? Fixez-en d'avance le programme *ne varietur* ainsi que le laps de temps que vous voulez y consacrer. En un mot, prévoyez tous vos actes de la journée. Que dans ce travail cérébral votre pensée ne soit ni vague ni flottante, mais nette et précise, embrassant bien l'objet du moment; de même que vous avez recouvert votre tête de votre drap pour éviter toute distraction extérieure, de même tenez votre attention fermement fixée sur le pro-

(1) Surtout il faut bien se garder d'imiter ces êtres faibles, qui, ayant une démarche ennuyeuse à faire, se présentent de préférence à l'heure où ils ont le plus de chances de ne rencontrer personne, et cela pour la vaine satisfaction de se dire que ce n'est pas de leur faute si leur démarcher a été inutile: cette façon d'agir est puérile et ne sert qu'à perdre du temps et à amoindrir la volonté.

jet qui doit alors l'occuper, de façon qu'elle ne soit distraite par aucun à-côté de la question; en un mot, évitez toute rêvasserie, mère d'une somnolence engourdie qui ramène vite le paresseux au sommeil. Quand le programme de votre journée est soigneusement, minutieusement établi, alors seulement levez-vous, et réalisez-le dans tous les détails que vous avez préalablement fixés; suivez-le point par point sans vous en laisser écarter par tous ces futiles incidents de chaque jour qu'il est si facile d'éloigner de son attention. Il ne faut cependant pas vivre votre journée mécaniquement et hypnotisé par la seule réalisation du programme élaboré: il peut survenir des événements dont l'importance force votre attention; il en est d'autres qui s'imposeront à vous (tels que l'arrivée d'un visiteur, la réception d'une lettre vous forçant à sortir sur le champ, etc.); il est évident qu'il faut vous plier à toutes ces circonstances imprévues: il serait puéril d'ailleurs de les regarder comme nulles et non avenues, de ne pas recevoir le visiteur, de négliger les indications de la lettre, pour la seule satisfaction de suivre aveuglément votre programme du jour; mais dès que ces circonstances ont cessé ou dès que vous êtes libéré de leurs suites, revenez aussitôt à votre programme; voyez rapidement ceux de ses articles dont vous êtes forcé de renvoyer à plus tard la réalisation, et ceux que vous avez encore le temps d'accomplir, et reprenez-en le cours de façon aussi stricte que possible.

Le soir, résumez mentalement votre journée: voyez celles de vos précisions que vous avez réalisées, celles que forcément vous avez négligées, celles auxquelles, par apathie, vous vous êtes dérobé, et rassemblez de la sorte les éléments de votre programme du lendemain.

Il est certain que ce régime vous occasionnera d'abord de l'ennui; il est non moins certain que, les premiers temps, vous constaterez beaucoup de défaillances dans l'emploi de votre journée; mais apportez toute votre ténacité à réaliser chaque jour les décisions prises le matin, et vous remarquerez, au bout de peu de temps, avec quelle facilité vous y arriverez. Pourquoi? parce que,

une fois l'habitude bien prise et fermement observée, votre maîtrise sur vous-même s'est augmentée journellement, à votre insu, et vous êtes parvenu rapidement à être maître de vos actes et de vos pensées. Votre volonté en ceci vous a aidé, certes, puisqu'elle trouvait dans cette façon de procéder son application de tous les instants, et elle a, par cela même, profité directement de cet entraînement: mais aussi elle vous a donné une grande possession de vous-même, et, cette possession de vous-même, c'est la source où votre volonté puisera à la fois et son énergie propre et la conscience de cette énergie.

Progressivement les réactions se feront de plus en plus importantes entre la maîtrise de soi et la volonté, et celle-ci finira par y conquérir un dynamisme supérieur qui fera réellement d'elle la force la plus considérable que l'homme ait à sa disposition.

On le voit, ces deux méthodes — directe et indirecte — d'entraînement peuvent se suivre simultanément sans se gêner l'une et l'autre; les résultats donnés par chacune d'elles, prise isolément, ont toujours été des meilleurs, et je ne doute pas que leur réunion ne produise sur la volonté une dynamisation de premier ordre.

CHAPITRE V

L'AUTO-SUGGESTION

A) *Principes généraux.*

J'ai, au chapitre précédent, expliqué le mécanisme de la volonté: il me reste à parler d'un des plus curieux effets de l'exercice de cette faculté, la suggestion, et, spécialement en ce qui nous occupe au cours de ces pages, l'auto-suggestion dont il est indispensable de posséder quelques notions pour arriver à réaliser consciemment le phénomène du dédoublement personnel.

Déjà, dans l'étude du développement de la volonté au moyen de l'action directe, j'ai indiqué le procédé le plus simple d'auto-suggestion; il nous en reste d'autres à examiner à ce point de vue.

Plus loin, nous aurons à nous occuper du développement de la neuricité: là encore, certains procédés d'auto-suggestion nous viendront en aide.

Enfin, quand j'aborderai la partie pratique de cet ouvrage, on verra baser sur le monoïdéisme la production du phénomène. Or, qu'est un monoïdéisme, sinon le résultat d'une suggestion — qu'elle soit objective ou subjective?

On voit donc qu'à tous points de vue il est nécessaire, avant d'aller plus loin, de connaître les principes d'auto-suggestion qui nous seront utiles par la suite.

Mais, avant d'aborder l'auto-suggestion, il est nécessaire de procéder par ordre, et de se demander: Qu'est-ce que la suggestion?

La suggestion est le résultat de l'influence exercée par la parole, l'action ou la simple volonté d'une personne

sur une autre personne d'une certaine sensibilité. C'est ce que l'on appelle à proprement parler, l'*hétéro-suggestion,* pour la distinguer de l'*auto-suggestion,* qui est le résultat d'une concentration, volontaire ou non, de la pensée personnelle sur un objet soit existant objectivement, soit imaginé subjectivement.

« Nous savons que vouloir, c'est pouvoir... Nous ne voulons donc que le possible, le raisonnable. Il n'y a ainsi dans le vouloir aucune tension épuisante, mais seulement l'exercice d'un pouvoir de l'âme, d'une faculté, où les idées éveillent les penchants et les sentiments: ceux-ci viennent mettre en branle l'activité motrice en vue de l'exécution de la volonté. Or, le point de départ, l'idée dirigeante est une idée suggérée au patient: elle peut venir du dehors, par exemple du médecin; il y a en ce cas *hétéro-suggestion*. Par contre, l'*auto-suggestion* se réalise lorsque l'idée s'est présentée d'elle-même au patient, qu'elle a été cultivée et rendue féconde; qu'elle a impressionné les centres affectifs, qu'elle a donné lieu à une volonté, avec réalisation en acte, de la volition ainsi élaborée (1). »

On voit déjà, dès le principe, la suggestion se diviser en deux ordres, suivant qu'elle provient de l'extérieur ou de nous-même.

Dans l'état d'hypnose (2) l'hétéro-suggestion peut agir seule; dans l'état normal, l'hétéro-suggestion ne peut agir seule si elle ne suscite à sa suite de l'auto-suggestion, car, suivant le mot de Bernheim, l'hétéro-suggestion apporte le germe, l'auto-suggestion le féconde: ceci explique qu'à l'état normal l'auto-suggestion est prépondérante, peut agir seule, et amener seule un résultat puisque, comme l'a dit très justement le Dr P.-E. Levy (3): Toute idée est un acte à l'état naissant.

Dans le sens le plus général, l'auto-suggestion est toute

---

(1) Dr Lavrand, *Traitement de la volonté et psychothérapie,* 1 br. in-12, Paris, 1909.

(2) Bernheim professe que: *il n'y a pas d'hypnose, il n'y a que de la suggestion.* Je suis de son avis; aussi n'envisagé-je l'hypnose que comme résultat de la suggestion.

(3) *Education rationnelle de la volonté,* 1 vol. in-12, Paris, 1910.

influence exercée sur les fonctions cérébrales et perçue par le cerveau, quand cette influence provient d'une impulsion intérieure. La cause première de cette impulsion peut, d'ailleurs, avoir son origine dans une excitation venue de l'extérieur et qui provoque une réaction interne.

Dans un sens plus restreint, l'auto-suggestion est une opération mentale par laquelle notre pensée se porte, se concentre et se maintient sur une idée fixe et exclusive; le résultat de cette opération est la transformation de l'idée en acte, ou la tendance à cette transformation.

On donne encore le nom d'auo-suggestion à l'idée qui fait l'objet de l'opération mentale, et, quelquefois aussi, à l'effet qui en résulte ou devrait en résulter (1).

Ainsi, ce mot présente quatre sens différents: 1° l'impulsion première; 2° l'opération mentale; 3° l'idée qui en résulte; 4° et enfin la réalisation en acte de cette idée. Mais il ne peut y avoir confusion puisque, en somme, ces quatre objets de définition représentent les quatre phases différentes de l'opération totale.

Quelles sont les personnes capables de s'auto-suggestionner? A cette question, on peut répondre en principe: Tout individu, quelqu'il soit. L'état d'auto-suggestionnabilité (2) peut être regardé comme général. En effet, l'état d'hétéro-suggestionnabilité est considéré comme très fréquent — normal, même; Liébault et Bernheim affirment réussir la suggestion chez 90 0/0 au moins des sujets, et Forel et O. Vogt chez 97 0/0. Or, l'auto-suggestion est infiniment plus fréquente que l'hétéro-suggestion, puisque celle-ci a besoin d'être aidée par la première pour produire son plein effet, tandis que, au contraire, la caractéristique propre de l'auto-suggestion est la spontanéité.

---

(1) Dr Géraud-Bonnet, *Précis d'auto-suggestion volontaire*, 1 vol. in-12, Paris, 1910. Excellent ouvrage auquel j'aurai plus d'un emprunt à faire, et sur lequel va être particulièrement basé le présent chapitre.

(2) On m'excusera de parler français. Le terme couramment employé est *suggestibilité:* ce mot ne peut s'appliquer qu'aux choses et non aux personnes. Le jour où la science officielle a été forcée de s'occuper de ces matières, elle l'a fait tellement à son corps défendant qu'elle en a perdu la notion de l'expression correcte; et son erreur d'alors subsiste encore actuellement.

L'auto-suggestion est, en somme, si fréquente chez chacun de nous qu'on peut dire d'elle qu'elle est le moteur de chacun de nos actes. On ne se la représente, d'ordinaire, que dans des cas bien définis et tout à fait particuliers: une personne qui, enrhumée, à son insu, du cerveau, ne peut percevoir un parfum se figure être victime d'une abolition de l'odorat, et ne peut plus distinguer aucune odeur; celle qui, ayant lu un livre de médecine, s'imagine ressentir tous les symptômes des maladies qu'elle croit connaître; le condamné à mort à qui l'on fait croire qu'il doit périr dans une expérience scientifique, par suite de l'écoulement de son sang, et qui, après une piqûre anodine à chacun de ses membres, meurt en entendant couler l'eau d'un robinet, qu'il croit être son sang; le malade imaginaire à qui son médecin affirme qu'il doit guérir s'il a simplement la patience de prendre chaque quart d'heure, durant deux jours, une pilule de *mica panis* dans une cuillerée de protoxyde d'hydrogène, etc. Ce ne sont là que des cas spéciaux, mais qui, habituellement présentés, paraissent limiter l'auto-suggestion à certaines catégories de faits plus ou moins bien définies.

Dans la pratique, il en va tout autrement, et l'on peut dire d'elle, je le répète, qu'elle est le moteur de chacun de nos actes journaliers en apparence instinctifs et irréfléchis.

Prenons un exemple: — nous circulons sur une chaussée; un bruit attire notre attention: auto-suggestion; nous reconnaissons la corne d'un tramway, véhicule que nous savons être dangereux pour les piétons; une auto-suggestion nous fait alors regarder où nous sommes, et constater que nous circulons justement sur sa voie; nous nous écartons de cette voie par l'effet d'une autre auto-suggestion; puis, au lieu de continuer à marcher sur la chaussée où circulent des voitures, nous gagnons le plus proche trottoir: encore auto-suggestion... On voit le rôle permanent de l'auto-suggestion dans nos actes de chaque instant.

On peut donc dire de l'auto-suggestion qu'elle est, et

de beaucoup, le principal mobile de nos actions, et qu'il n'est personne qui puisse s'y soustraire.

Ce n'est là, il est vrai, que l'auto-suggestion spontanée, alors que nous aurons à mettre en œuvre l'auto-suggestion volontaire, mais qui ne comprend que le milieu habitué naturellement à la première est encore plus naturellement propice au développement de la seconde? Lorsque, dans un terrain, jusqu'alors inculte, un agriculteur constate que les graminées sauvages viennent à merveille, il en conclut que celles qu'il y sèmera pousseront avec la même facilité.

Ceci nous amène à parler de l'auto-suggestion volontaire, c'est-à-dire non plus de celle qui naît spontanément et amène d'elle-même son résultat normal, mais de celle que nous pouvons susciter en nous dans un but déterminé.

Voici ce qu'en dit le Dr Géraud-Bonnet (1):

« L'auto-suggestion volontaire a pour but de se donner à soi-même une suggestion utile.

« On peut aussi la désigner sous le nom d'auto-suggestion personnelle pour la différencier de la suggestion étrangère faite par une autre personne.

« La pratique de l'auto-suggestion personnelle ne peut jamais être nuisible ni entraîner aucun inconvénient. Elle peut ne pas réussir si on n'y met pas assez d'énergie ou de persistance. Mais quand elle est régulièrement et convenablement appliquée, et quelle porte sur une idée réalisable, elle peut aboutir à des résultats inappréciables.

« Elle est basée sur les principes suivants, qui régissent l'exercice de la suggestion en général:

« 1. Toute idée suggérée, qui pénètre dans le cerveau, produit une impression mentale.

« 2. Toute idée, suffisamment répétée, finit par provoquer la réalisation de l'acte qui lui correspond.

« Pour la mise en œuvre de ces principes, trois éléments essentiels interviennent, absolument indispensa-

---

(1) *Loc. cit.*

bles, qui doivent être utilisés avec leur maximum de puissance pour obtenir des effets rapides et certains.

« Ces éléments sont : la volonté de réussir, la confiance dans le succès, et la concentration de la pensée sur l'idée qui constitue l'auto-suggestion.

« Il n'est pas douteux, non plus, que l'opération devra être faite dans les conditions qui facilitent l'emploi de la suggestion ordinaire, c'est-à-dire que le cerveau devra être mis, au préalable, dans un état à peu près passif, et même, quand c'est possible, dans un certain degré d'auto-hypnotisation qui le rendra plus suggestible (1). Pendant la séance, l'activité cérébrale ne devra être sollicitée par aucune idée étrangère à celle qui se rapporte à l'auto-suggestion voulue.

« Ces dernières conditions entraînent, comme accessoires, d'autres conditions adjuvantes auxquelles il sera bon et même nécessaire de satisfaire pour éviter les distractions et maintenir la fixité de l'attention sur l'idée suggestive : l'isolement, le silence, l'absence de tout bruit venant du dehors, l'occlusion des yeux, l'inertie du corps, et la suppression de tout mouvement volontaire. »

On a déjà indiqué plus haut, dans l'explication du procédé de dynamisation directe de la volonté, comment on peut s'y prendre, dans le cours ordinaire de la vie, pour se bien pénétrer d'une idée ; ici je donnerai la façon de procéder, selon les principes qui précèdent, lorsque l'on veut consacrer quelques instants spécialement et uniquement à la genèse et au développement d'une auto-suggestion.

Enfermez-vous dans une chambre retirée, où ne pénètrent pas les bruits du dehors, où vous êtes sûr de n'être pas dérangé, et dont vous aurez clos les rideaux ; puis, faisant face à la partie la plus sombre de la pièce, allongez-vous sur un fauteuil, une chaise longue ou un canapé où votre corps demeurera inerte, et sans aucune gêne.

Pour appliquer ici un principe d'hypnotisation : placez à portée de votre oreille une montre ou une pendule au tic-tac monotone ; si c'est le soir, n'ayez d'autre lumière

(1) Le procédé le plus simple à employer est indiqué plus loin.

que celle, vacillante et tremblotante, d'une petite lampe à alcool, après avoir fait macérer dans l'alcool, pendant vingt-quatre heures, une forte pincée de fleurs de chanvre par litre (1); la vue et l'ouïe, les deux sens qui nous mettent le plus en relation avec les choses extérieures, seront de la sorte engourdis et placeront votre cerveau dans un bon état de suggestionnabilité: évitez d'abord de penser à quoi que ce soit; faites, en un mot, de votre cerveau une chose aussi inerte, aussi passive que le reste de votre organisme; quand vous vous sentirez gagner progressivement par une sorte de torpeur, alors fixez votre pensée sur l'idée que vous avez voulu vous suggérer, en vous pénétrant bien du sens des mots. Reposez-vous en respirant lentement et assez profondément (sans cependant que cet acte vous soit une gêne ou retienne votre attention); puis recommencez autant de fois que vous pourrez dans le laps de temps que vous avez résolu de consacrer à cet exercice, — que vous pourrez réitérer lui-même plusieurs fois dans la journée, et notamment avant de vous coucher. Si vous agissez de la sorte avec l'assurance et la conviction de la réussite, il ne vous faudra que peu de temps pour que l'auto-suggestion voulue opère son effet.

Il arrive parfois que dans le principe de cette pratique la contention trop grande ou mal pondérée de l'esprit amène après soi des insomnies; si elles sont brèves et accidentelles, le mieux est de ne pas s'en occuper; mais si elles devenaient prolongées et passaient à l'état chronique, on pourrait utiliser la formule suivante indiquée par Curtin (2).

Bromure de potassium	10	grammes
Valérianate d'ammoniaque, forme Pierlot	30	»
Eau de fleur d'oranger	30	»
Sirop simple	60	»
Eau distillée	150	»

A prendre par cuillerée à entremets, matin et soir, vingt minutes avant le repas.

(1) La lumière obtenue par ce procédé, est à la fois vacillante et fascinante, et répand des émanations narcotiques très douces, propres à assoupir le cerveau.—

(2) *Jeunesse et beauté*, 1 br. in-16, Paris.

Toutefois, il est à remarquer que bromure et valérianate sont de puissants antinerveux; on ne peut donc utiliser cette formule que si le développement de la neuricité dont il va être question plus loin n'est pas encore commencé, car ce traitement y ferait obstacle. Dans le cas contraire, il faudrait s'adresser à un médecin qui, connaissant le tempérament du sujet, lui formulerait l'ordonnance d'un médicament ayant le moins possible, chez lui, action sur le système nerveux, car tous les produits soporifiques, bromures, chlorals, dérivés innombrables de l'opium et autres sulfonals produisent un effet plus ou moins intense sur la neuricité.

Dans le cas où l'on ne trouverait pas de produit pouvant agir sans nuire au développement de la neuricité, l'opérateur qui voudrait réellement expérimenter aurait le choix ou de s'auto-suggestionner dans ce sens, ou de subir quelques nuits d'insomnie dont la fatigue aurait vite raison.

B) *Application à la volonté*

Nous verrons plus loin, en nous occupant du développement de la neuricité, que la volonté est une émanation de force nerveuse et que l'accroissement de l'une est en raison directe de l'accroissement de l'autre, puisque la volonté est fonction du cerveau et que c'est la masse cérébrale surtout qui émet la force nerveuse.

Si donc on *veut* acquérir de la volonté ou l'augmenter, c'est-à-dire si l'on s'est auto-suggestionné dans ce sens, on s'apercevra rapidement que, si la volonté dépend de l'accroissement des forces nerveuses, celles-ci — car tout se tient, tout s'enchaîne dans l'homme comme dans la nature — dépendent à leur tour des forces corporelles générales. Les anciens disaient: *Mens sana in corpore sano,* que nous traduirons par: Une volonté forte se crée par un organisme vigoureux.

Il faut donc, tout d'abord, développer les forces musculaires et les énergies organiques: celles-ci, à leur tour, produiront de la neuricité d'où émanera la volonté. On

y arrive, cela est universellement connu, par l'emploi d'un genre de vie basé sur l'hygiène et l'exercice. Se faire des muscles d'abord, tout est là! Donc, la vie au grand air, ou tout au moins des promenades quotidiennes, une nourriture modérée mais substantielle, sept ou huit heures de lit seulement, mais toutes employées au sommeil et non à la rêvasserie si chère aux paresseux, un travail journalier bien ordonné, pour mener de front l'exercice intellectuel et l'exercice corporel, de façon à chercher dans l'un le repos de la fatigue produite par l'autre: telle doit être la façon de vivre idéale, pour qui veut se faire une volonté.

Comparez, à cet égard, deux enfants, deux frères nés à la campagne et d'égale force. L'un est resté aux champs, à cultiver le patrimoine; l'autre a voulu tenter fortune à la ville et est entré dans un comptoir ou dans un bureau où il s'anémie peu à peu par le manque d'exercice, par la claustration de l'existence, par toutes sortes de causes que l'on peut imaginer. Laissez passer quelque temps, et dites lequel des deux a le plus de volonté? Vous hésitez à répondre parce que, si vous admettez bien que les forces corporelles de l'un ont décru, sa volonté a pu néanmoins rester entière; et vous hésitez à vous prononcer dans un cas général et abstrait. Mais placez ces deux frères dans une situation concrète, celle-ci, par exemple: — En temps de guerre, deux corps de troupes marchent l'un contre l'autre, aussi bien exercés, aussi manœuvriers, aussi bien commandés l'un que l'autre; mais le premier est composé surtout d'employés de bureau ou de commerce; le contingent du second est formé surtout d'ouvriers agricoles, habitués à la marche et durs à la fatigue. N'oublions pas que tous les écrivains militaires sont d'accord sur ce principe que le résultat d'un combat est à celui des deux adversaires qui le *veut* avec le plus de ténacité. Chacun des deux corps de troupe est, en principe, animé d'une volonté égale à celle de l'autre. Mais le premier arrive à l'endroit de l'engagement fatigué par une longue marche, démoralisé partiellement par le manque de repos: il n'apporte au combat qu'une volonté de

surface, une volonté purement nerveuse, c'est-à-dire factice, puisqu'elle ne repose pas sur la force musculaire, et qu'il ne peut l'entretenir que par des excitants factices eux-mêmes, tels que l'alcool, qui tourneront à l'opposé de ce qu'il en attend une fois le moment de surexcitation passé (1). Comparez ce corps de troupe à son adversaire, où dominent les rudes campagnards: ceux-ci ont supporté allégrement les fatigues de la marche et le poids du sac; ils arrivent au combat nullement énervés, en possession de tout leur sang-froid, bien dans la main de leurs chefs... La question ne se pose même plus de savoir qui sera le vainqueur, c'est-à-dire, en fin d'analyse, qui aura, au terme de la journée, déployé le plus de volonté.

Il en est de même à n'importe quel degré de la hiérarchie sociale. Comparez, par exemple, dans les rangs élevés, un chef de bureau d'administration et un capitaine de l'armée, et dites si, à première vue et sans les connaître plus l'un que l'autre, vous n'attribuerez pas instinctivement une plus forte dose de volonté au soldat habitué aux intempéries, musclé par les exercices corporels, qu'au chef de bureau coutumier d'une vie recluse, et valétudinaire par suite même de ses occupations? (2)

Donc le muscle est la base essentielle de la volonté; mais il existe plusieurs sortes de volonté: celle qui ne surgit qu'après une longue méditation et tergiverse, et celle qui s'affirme immédiatement et va droit au but. Laquelle est préférable?

Certes, une décision prise sans réflexion est généralement fâcheuse; cependant il faut que la réflexion soit rapide, car une décision à moitié satisfaisante mais vers la réalisation de laquelle on marche en tempête est toujours

---

(1) V. à ce propos la charge de la cavalerie Ponsomby, à Waterloo, où hommes et chevaux avaient été saturés d'alcool, et où des cavaliers ont sabré leur propre monture.

(2) Il y a évidemment des exceptions au fait; mais ces exceptions sont basées sur l'intelligence, et l'on peut admettre en principe que, de deux hommes pris au hasard, il faut que le plus faible possède infiniment plus d'intelligence que le plus fort pour être doué d'une volonté supérieure.

préférable à une autre décision excellente mais dans l'accomplissement de laquelle on hésite.

Pour en revenir à l'exemple militaire cité plus haut — car la guerre a toujours été la meilleure école de volonté — supposons que les deux corps de troupes ennemies se rencontrent à l'improviste. Les deux chefs prennent avec une égale rapidité leurs dispositions de combat, mais tous deux ont des idées tactiques différentes servies par un inégal esprit de décision. Le chef du parti A, moins manœuvrier que son adversaire, ne voit qu'une solution: enlever ses troupes et foncer sur le centre adverse de façon à couper l'ennemi en deux: c'est là une conception un peu simpliste; le chef du parti B, au contraire, conçoit le projet de mettre à profit un accident de terrain pour tourner son adversaire par les flancs, pour le forcer à se replier; il est certain que cette décision est de beaucoup supérieure à la première, mais à une condition: c'est qu'elle recevra une rapide exécution, sinon les troupes du parti A enfonceront le centre du parti B, momentanément affaibli par un mouvement sur les ailes, avant d'être elle-mêmes forcées de se retirer par un mouvement tournant qui n'a pas eu le temps d'aboutir. Des deux décisions, c'est la plus inférieure qui l'emporte par sa rapidité d'exécution.

On le voit, dans nombre de circonstances, la promptitude de décision est préférable à l'excellence de la décision elle-même.

Or, pour acquérir cet esprit de décision, ce que l'on appelle en beaucoup de cas du *coup d'œil,* quel est le meilleur procédé à employer? — La pratique des jeux de sport. J'ai cité plus haut l'escrime qui exige une grande rapidité de décision et une exécution foudroyante; mais il n'est aucun jeu sportif — tennis, football, natation, chasse, etc. — qui ne soit apte à développer à un haut degré ces qualités à l'aide desquelles l'exercice de la volonté lui donne une valeur qu'elle ne possédait pas antérieurement.

Mais la rapidité de conception et de décision ne suffit pas à faire une volonté absolument supérieure: elle doit,

pour être parfaite, posséder trois qualités qui se trouvent rarement réunies chez un même individu: la force, la persistance et la continuité.

Le besoin de la force se comprend du reste, puisque une volonté sans force cesse d'être une volonté, et que, d'ailleurs les présentes pages sont consacrées au développement de cette qualité.

La persistance et la continuité contribuent également à former une volonté sûre d'elle-même; en effet, on se figure diffcilement une volonté véritablement digne de ce nom lorsqu'elle est intermittente, c'est-à-dire lorsqu'elle cesse par moments de tendre au but proposé, ou bien quand elle se montre versatile et diverse, changeant de but à chaque instant.

Ces deux dernières qualités s'acquièrent également par auto-suggestion, non pas, comme la force, en dirigeant le moïdéisme suggéré vers la volonté elle-même, mais vers l'objet qu'elle se propose d'atteindre.

Par exemple, nous avons vu que la volonté se développe si l'on s'auto-suggestionne: « J'ai de la volonté! Je suis énergique! » Au contraire, pour acquérir ou développer la persistance et la continuité, le monoïdéisme créé ne sera pas: « Je veux *vouloir* constamment! » mais il consistera à ne pas perdre de vue le but à atteindre.

Un moyen général et très simple — parce que son emploi est en quelque sorte de chaque instant — d'acquérir ces qualités, consiste à modifier complètement ses habitudes. Ce procédé présente en outre l'avantage de montrer quel degré de développement a atteint la volonté (1).

En effet, chacun possède ses menues pratiques auxquelles il tient d'autant plus que, la plupart du temps, il ne peut se rendre compte du *pourquoi* de telle ou telle habitude: il s'agit donc de modifier ses habitudes, non pas dans leur ensemble, ce qui jetterait du trouble dans

(1) Il existe, en Amérique, m'a-t-on dit, un instrument servant à mesurer mécaniquement l'intensité d'une volonté. J'en signale ici l'existence, mais sans rien pouvoir en dire de plus, car je ne l'ai jamais eu entre les mains, et j'ignore sur quels principes il est basé: — je ne sais même si ce n'est pas purement et simplement un objet de *bluff* comme il en naît tant de l'autre côté de l'Atlantique.

l'existence, mais en les prenant une à une, de façon à changer progressivement votre manière de vivre.

Par exemple, vous êtes accoutumé à lire votre journal chaque matin avant déjeuner: prenez la décision, que vous maintiendrez, de ne le lire désormais qu'avant de vous coucher. — Dès qu'il vous arrive une lettre, vous la décachetez immédiatement: surmontez votre curiosité et chaque jour laissez votre courrier *devant vous*, pendant une heure, avant d'y toucher. — Quand vous sortez, vous éprouvez un certain plaisir à flâner, à vous attarder aux devantures des magasins: allez désormais droit à vos affaires sans vous arrêter.

Ce renversement de vos habitudes exercera votre volonté, et la ténacité que vous apportez à maintenir ces petites modifications de votre genre de vie y produira la persistance et la continuité.

Voici, d'autre part, les conseils que donne, dans son ouvrage précité, le Dr Géraud-Bonnet pour diriger l'autosuggestion vers l'accroissement de volonté:

Choisissez un exercice physique ou musculaire que vous savez, à l'avance, pouvoir accomplir aisément, et exécutez-le jusqu'au bout, d'une seule traite, sans vous y reprendre à plusieurs fois si c'est possible.

Veillez à ce que votre volonté soit active pendant toute la durée de l'opération; ne vous abandonnez à aucune idée étrangère, à aucune distraction, à aucune rêverie; ayez soin que votre attention soit solidement maintenue sur ce que vous faites; que votre effort mental soit réel et persistant depuis le commencement jusqu'à la fin.

Si, pendant l'exécution, vous reconnaissez que votre volonté a cessé d'agir, qu'une pensée différente, ne se rapportant plus à l'occupation voulue, se présente et vous dérange, hâtez-vous de reprendre le fil interrompu de votre idée première, ou bien arrêtez-vous et recommencez.

Si le même fait se reproduit, c'est que l'exercice choisi est trop difficile ou d'une trop longue durée. Simplifiez-le, ou prenez-en un autre plus facile ou plus court.

Ainsi, par exemple, vous avez décidé que vous alliez

frapper vos mains l'une contre l'autre pendant deux minutes consécutives. A un certain moment, vous vous apercevez que votre pensée vagabonde sur quelque idée étrangère: arrêtez-vous, c'est trop long.

Recommencez en vous fixant une durée d'une minute seulement. Il faut, pour bien réussir, que, pendant toute cette minute, votre attention soit invariable, bien arrêtée sur le battement des mains, et que le mouvement soit constamment conscient et ne devienne pas automatique...

Voici quelques exemples d'exercices faciles à réaliser.

Les membres supérieurs étant allongés horizontalement, plier l'avant-bras droit sur le bras et allonger de nouveau: faire ensuite même mouvement avec le membre gauche. Recommencer à droite et continuer jusqu'au terme fixé dès le début. Pour que le rythme des mouvements soit bien régulier, et l'attention plus soutenue, on peut compter, à chaque mouvement partiel: 1-2-3-4.

On peut aussi faire simultanément, avec les deux avant-bras, les deux mouvements de flexion, puis les deux mouvements d'extension.

On peut compliquer en ajoutant des mouvements de flexion et d'extension des avant-bras pendant que les bras se portent verticalement vers le bas, puis vers le haut, ou inversement.

On peut également utiliser les membres inférieurs, soit pour des mouvements de flexion et d'extension, soit pour des mouvements en avant ou en arrière.

Un bon exercice consiste à aller tous les jours, à la même heure, jusqu'à une certaine distance sur une route, et revenir au point de départ (1). Pendant cette promenade qui doit avoir lieu quel que soit le temps, quelle que soit la saison, quels que soient les motifs contraires, on ne devra se laisser détourner par aucun incident fortuit, ni par les personnes de connaissance que l'on pourrait rencontrer sur son chemin. Ce n'est qu'à ces condi-

---

(1) L'homme qui se livrerait à cet exercice dans le seul but de toucher chaque fois un même caillou disposé exprès ferait, à la longue, de ce caillou un merveilleux talisman de volonté.

tions que la volonté sera assujettie à une épreuve sérieuse, ayant une réelle valeur.

On peut encore s'astreindre à compter, une ou plusieurs fois de suite et à l'heure fixe, les perles d'un collier ou les grains d'un chapelet. Cet exercice ne demande pas d'effort musculaire sensible, mais une attention soutenue; il ne met guère en œuvre que la volonté, sans aucune fatigue corporelle. A ce titre, il convient plus particulièrement aux personnes affaiblies ou malades dont la débilité physique s'oppose à un travail musculaire.

Un exercice plus difficile sera celui de se lever, pendant un certain temps fixé d'avance, pendant un nombre de jours déterminé, à une heure plus matinale que celle dont on a l'habitude. Si l'on craint de ne pouvoir se réveiller au moment voulu, il faut se munir d'un réveil ou prier quelqu'un de vous avertir.

Si vous êtes fumeur, si vous avez l'habitude d'aller au cercle ou au café, décidez que vous ne fumerez plus ou que vous resterez chez vous, sans sortir, pendant huit jours.

Ces derniers exercices sont pénibles. On doit du reste considérer comme tel tout exercice qui vient à l'encontre d'une habitude acquise ou invétérée. On doit les réserver pour parfaire l'éducation de la volonté quand celle-ci a déjà acquis un certain développement et qu'elle s'est accrue par d'autres exercices faciles. Leur réussite témoigne que la volonté possède, à ce moment, une vigoureuse fermeté. Si vous ne réussissez pas dans un exercice, ou si vous êtes réellement fatigué avant sa terminaison, vous devez le modifier ou en prendre un autre. Un insuccès ou un effort pénible vous indiquera que vous avez trop présumé de votre force, que votre entraînement n'est pas assez avancé.

Insistez beaucoup et longtemps sur les procédés simples et faciles; variez-les, changez-les souvent, mais habituez-vous à les bien faire, à réussir. N'ajoutez de complications ou de difficultés nouvelles que lentement, avec précaution.

Et surtout, n'oubliez pas que, pour arriver au but, il vous faut du temps et de la persévérance...

La volonté s'accroît par l'entraînement, c'est-à-dire par la répétition d'exercices simples, longtemps continués, et de difficultés croissantes; elle se conserve par la continuation de ces mêmes exercices ou d'exercices analogues.

Cet entraînement doit être pratiqué par intermittences périodiques, séparées par des intervalles d'inaction, puisque nous avons vu qu'après un travail quel qu'il soit, il faut une période suffisante de repos pour que le système nerveux puisse récupérer la force dépensée et perfectionner les résultats acquis pendant l'action.

Il sera bon d'y procéder à des heures fixes bien choisies, et bien déterminées, toujours les mêmes, parce qu'il est une loi du système nerveux qui le porte à reproduire, à un moment similaire, l'acte auquel on l'a soumis antérieurement dans une circonstance semblable.

L'exécution de l'acte nouveau est ainsi rendue plus facile; de sorte que, avec la même dépense de force que précédemment, on pourra solliciter l'ensemble nerveux pour un acte plus énergique, comportant plus de longueur, plus de fatigue ou plus de difficulté.

Ce dernier résultat correspond à une augmentation de la force générale. L'entraînement fortifie l'organisme tout entier, développe l'énergie de la volonté, et nous permet d'accroître cette énergie constamment.

Par cette volonté incessamment soutenue et fortifiée, nous pouvons arriver à influencer toutes nos fonctions, et à posséder la maîtrise de nous-mêmes, aussi bien dans l'ordre intellectuel et psychique que dans l'ordre physique...

L'éducation de la volonté peut être entreprise à toute période de la vie humaine. Pourtant, autant que possible, il vaut mieux commencer dès le jeune âge afin de prendre de bonnes habitudes qui, par la suite, dispenseront d'efforts pénibles, de travail corporel, et d'application intellectuelle.

Si l'on procède tardivement à cette éducation, on peut se heurter à des habitudes mauvaises, déjà invétérées,

qui augmentent la difficulté et retardent la réussite. Néanmoins, malgré ces obstacles, il est possible, même dans un âge avancé, de réaliser des effets appréciables et avantageux.

Tous les résultats obtenus par les exercices qui ont pour but l'éducation de la volonté, et tous les bénéfices acquis grâce à cette éducation peuvent être conservés et augmentés en faisant usage de l'auto-suggestion volontaire.

En effet, si la volonté est indispensable pour obtenir une bonne auto-suggestion, réciproquement l'auto-suggestion peut être utilisée pour l'éducation et l'accroissement de la volonté. Elle pourra permettre de concentrer sur cette faculté toute la force nerveuse disponible, toute la puissance et toute l'activité du cerveau.

L'opération auto-suggestive consistera à se répéter mentalement qu'on a une volonté forte, une volonté énergique. C'est une leçon qu'il faut faire apprendre au cerveau; à force de la répéter, on finira par la graver profondément; l'idée sera acceptée, se maintiendra, se développera de plus en plus, et, à l'occasion, se traduira en acte.

Du reste, l'auto-suggestion intervient de façon inconsciente dans tous les exercices physiques, musculaires, intellectuels, usités pour le développement de la volonté et s'appliquant spécialement à l'idée de volonté.

On peut l'adjoindre consciemment à la volonté chaque fois qu'on veut utiliser celle-ci pour l'amélioration d'une autre faculté cérébrale particulière, pour l'accomplissement d'un acte considéré comme difficile, pour la correction d'un défaut, pour la suppression d'une habitude vicieuse.

Par exemple, si l'on est d'un naturel emporté, violent et irascible, on devra, pendant l'exercice physique volontaire, se suggérer qu'on est calme et patient. Si l'on s'aperçoit qu'on a le caractère faible et qu'on se laisse facilement influencer, on se fera la suggestion qu'on a le caractère ferme et qu'on ne subit l'influence de personne.

Si, pendant quelques jours, on veut se lever de bon ma-

tin, plus tôt qu'à l'ordinaire, on devra, pendant ce même exercice physique, appliquer son attention sur l'idée de se lever sans fatigue et sans ennui, à l'heure voulue.

De même, si l'on est fumeur, alcoolique, vicieux en quoi que ce soit, on devra, en travaillant physiquement, se faire l'auto-suggestion curative appropriée à ce cas déterminé.

On devra se livrer à la pratique de l'auto-suggestion associée à un exercice volontaire dans les conditions extérieures et accessoires les plus favorables, c'est-à-dire dans le silence, le recueillement, l'isolement, à l'abri des distractions imprévues, et autant que possible, toujours à la même heure.

Le calme et la tranquillité de la nuit, les moments de repos qui précèdent le commeil sont éminemment propices à cette opération. Chaque soir, avant de s'endormir, on peut jeter un coup d'œil rétrospectif sur les événements qui se sont produits dans la journée, sur les faits qui se sont accomplis, et se servir de l'auto-suggestion associée à un exercice physique volontaire pour accroître la volonté, combattre les actes, les idées, les sentiments reconnus mauvais, pour fortifier tout ce qui est bon et utile, entretenir la confiance dans le succès et la foi dans un avenir prospère.

Il n'est pas nécessaire d'y consacrer beaucoup de temps; l'important, c'est d'y penser; quelques minutes peuvent suffire.

Enfin, pour terminer ce chapitre, j'indiquerai deux exercices préconisés par d'Alba (1) et d'autant meilleurs, à mon avis, qu'ils peuvent s'appliquer à toutes les espèces possibles d'auto-suggestion.

— Se retirer dans une chambre très calme, et, y ayant fait l'obscurité, s'étendre sur un lit et se mettre en état de relaxation musculaire, c'est-à-dire de suspension de la tension des muscles, pouvant seule opérer un repos parfait de l'organisme. Concentrer alors sa pensée avec

(1) *Traité élémentaire de Magie scientifique*, 1 br. in-8, Paris, s. d.

le plus de force et le plus longtemps possible sur une entreprise quelconque dont vous souhaitez ardemment la réussite: chercher à se représenter clairement l'objet de ses désirs, et, pendant le temps de l'exercice, qui peut durer une demi-heure, la pensée doit se concentrer exclusivement sur lui. Se répéter mentalement ou à haute voix des paroles affirmatives de réussite.

La difficulté de cet exercice réside dans la concentration absolue et soutenue, ainsi que dans la suggestion que l'on doit se donner. Si l'on n'arrive pas à se convaincre assez intimement de la réussite, le résultat ne se manifestera pas, puisque la matière astrale n'aura pas été mise en action. Cet exercice devra être répété à diverses reprises, tout en poursuivant toujours la même réalisation jusqu'à sa réussite. Ce procédé, très puissant, peut être appliqué au bonheur, à l'amour, à la santé; il fournira en tous les cas des résultats stupéfiants. Celui qui désirera l'entreprendre avec succès ne devra pas poursuivre la réalisation de choses trop difficultueuses...

— L'exercice suivant facilitera le précédent: — Chercher à se représenter une image mentale d'objets, de monuments, de personnes, de visages, etc., que vous avez vus représentés ou que vous connaissez. Plus cet exercice sera répété, plus l'image acquerra de netteté. Cette représentation est très forte pendant le rêve, alors que, devant nos yeux mentaux, défilent des scènes que nous croyons réelles.

Tous les préceptes pratiques de préparation et d'autosuggestion contenus dans ce chapitre, ont donné d'excellents résultats aux étudiants qui s'en sont fait l'application avec suite et ténacité. Leur usage raisonné et correctement poursuivi est un facteur de volonté de premier ordre, et quiconque s'y applique patiemment, fût-il du caractère le plus faible et le plus indécis, doit arriver à se créer une volonté qui ne sera plus ni du désir, ni de la velléité, ni, au contraire, de l'entêtement, de l'obstination ou de l'opiniâtreté, mais une volonté vraiment digne de ce nom et contenant en soi la voulitodynamie à venir

que développeront et affermiront à leur tour des exercices physiques et mentaux appropriés, de plus en plus difficiles, et surtout l'application assidue de l'auto-suggestion.

CHAPITRE VI

CONSTITUTION OCCULTE DE L'ÊTRE HUMAIN

Chaque école d'occultisme enseigne une théorie particulière relativement à la constitution générale de l'homme, en neuf, sept, cinq ou trois éléments auxquels chacune d'elles attribue des noms spéciaux qui diffèrent pour chaque école, de telle sorte que le débutant qui aborde cette étude se trouve singulièrement troublé, pour ne pas dire dérouté, par cette multiplicité de termes. Mais celui-là se tromperait lourdement qui croirait, par suite, voir entre chaque école de telles différences de doctrine que, dans chacune, tout est faux, ou à peu près.

Examinons l'ensemble de la question, et nous verrons que toutes ces différences se bornent, je ne dirai pas même à des querelles de mots, mais à un moindre ou plus grand degré d'analyse des principes, joint à ce motif d'obscurité particulière que, parmi les occultistes, les uns, ceux qui se rattachent au vieil enseignement de l'Inde, emploient les termes sanskrits; les autres, suivant les données de la Kabale, utilisent des appellations hébraïques; et enfin, les derniers, ceux que l'on peut appeler les modernistes de la question, cherchent à faire prévaloir l'usage de mots français — en France, du moins — de façon à être mieux compris de tous.

Ajoutez, comme cause supplémentaire de confusion que les savants contemporains qui ont étudié un de ces principes dans ses manifestations matérielles, en voulant se garder d'être rangés dans telle ou telle école d'occultisme dont ils auraient employé la terminologie, ont donné aux principes étudiés par eux des noms soit pris

dans l'antiquité par voie analogique (*od* de Reichenbach), soit composés en harmonie avec les données courantes de la science de façon à n'effaroucher point les académies (*principe vital* de Barthez, *électricité animale* de Pététin, *fluide universel* de Richnowski, *force neurique rayonnante*, de Barety, *fluide nerveux* des uns, *force dynamique* des autres, etc., etc.).

On comprend que, dans de telles conditions, ce n'est plus même devant une nomenclature compliquée que se trouve l'étudiant, mais devant un véritable *imbroglio*, où il lui est très difficile de se retrouver s'il n'a pas à sa portée les avis et les conseils d'un guide compétent.

Mais le sujet que j'ai entrepris de traiter présente de suffisantes difficultés d'explication, par son audace même, pour que je veuille éviter de le compliquer en outre par des considérations plus ou moins justifiées sur l'analyse fondamentale des éléments constitutifs de l'être humain. Avant tout, je veux être clair, je crois l'avoir été jusqu'ici, et ce n'est pas en produisant au grand jour les procédés d'un phénomène déjà par soi-même inexplicable, incompréhensible et paradoxal pour beaucoup, qu'il convient de surajouter au mystère du fait des obscurités de langage.

J'ai employé plus haut, en analysant les expériences de H. Durville, la terminologie de l'école théosophique parce que Hector Durville avait lui-même employée comme répondant mieux que toutes autres à ses successives dissociations du fantôme vivant; mais en ces pages où je n'étudie que le dédoublement personnel, je n'ai que faire de cette nomenclature: je me référerai donc simplement à la théorie des spirites parce qu'elle est la moins compliquée, la plus simple, et, par suite, la plus immédiatement compréhensible de toutes.

Quels sont donc les éléments constitutifs de l'être humain vivant?

Un seul principe, répondent les matérialistes, mécanicistes, monistes, etc.: la *matière*, c'est-à-dire le *corps physique*. Mais alors, sans s'occuper de l'élément *volonté* sur lequel il y aurait beaucoup à dire, ils nient des phé-

nomènes maintenant absolument prouvés: dédoublement, clairaudience, clairvoyance, etc., et même pressentiment.

— Deux principes, répondent les religions occidentales oublieuses de leurs origines (1): l'*âme* et le *corps*. Mais alors, on cherche, en vain, l'explication d'une quantité de phénomènes; on se demande quel lien unit l'élément immatériel de l'être à son élément matériel, comment la pensée qui médite devient le geste qui exécute. « On arrive, par l'application de cette théorie, à dire qu'un homme est phtisique parce qu'il a une âme phtisique, ce qui est un peu forcé » (Papus). Certains penseurs se sont donc dès longtemps demandé si, entre l'âme et le corps, il n'y avait pas un intermédiaire, un médiateur, un terme moyen enfin, participant à la fois de la nature de l'une et de l'autre.

A cette question, l'occultisme a, dès le principe, répondu par l'affirmative: « L'homme, dit Eliphas Lévi, est un être intelligent et corporel, fait à l'image de Dieu et du monde, UN en essence, TRIPLE en substance, immortel et mortel; il y a en lui une âme spirituelle, un corps matériel et un médiateur plastique. »

L'existence de ce *médiateur plastique* était jadis enseignée dans les cryptes sacrées de l'Inde et de l'Egypte; elle faisait partie des Grands Mystères et constituait une des principales révélations qui étaient communiquées aux initiés. Aussi le connaît-on sous les noms les plus variés, sous les appellations les plus disparates. A notre époque, on l'appelle communément *corps astral* (2), *pé-*

---

(1) Le christianisme des premiers siècles admettait trois principes: le *corps*, l'*âme* (intermédiaire plastique) et l'*esprit;* à l'heure actuelle, l'exotérisme religieux confond ensemble l'âme et l'esprit, et l'intermédiaire plastique ne se retrouve plus que dans l'enseignement ésotérique. Voir la *Sorcellerie des Campagnes* du même auteur (1 fort vol. in-8, Paris, 1910) où cette question est traitée à fond. (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

(2) Ce terme, au premier abord bizarre, qu'emploient les occultistes, vient de ceci, que l'univers se divise en trois plans principaux qui s'interpénètrent, et sur chacun desquels, en principe, vit un des trois éléments constitutifs de l'homme:

Plan divin	Esprit
Plan astral	Corps astral
Plan physique	Corps matériel

risprit (1), *aérosome* (2), etc.

Il ne faut pas croire que ces trois principes constitutifs de l'homme forment trois parties nettement séparées, comme on a le tort de le penser en ce qui touche le corps et l'âme, parce que leurs natures semblent à première vue totalement différentes et opposées. Au contraire, ils s'interpénètrent de la façon la plus intime. La composition de l'être humain peut être justement comparée à l'exemple suivant :

Dans une caisse de métal jetez des cailloux de façon à la remplir : vous aurez une caisse pleine de cailloux. Si, sur ces cailloux, vous jetez du ciment pulvérulent, il pénétrera tous les intervalles laissés entre elles par les pierres ; votre caisse sera toujours la même, et cependant elle contiendra alors deux corps différents. Sur ces deux corps, vous jetez de l'eau : cette eau pénètre dans les interstice du ciment, et, avec son aide, relie tous les cailloux les uns aux autres. Il y a donc dans cette caisse trois éléments disparates totalement unis les uns aux autres. Pouvez-vous dire que cela forme trois blocs distincts ? Point. Vous n'avez plus qu'un seul bloc qui s'appelle du béton.

Ainsi en est-il de l'être humain. Le créateur a émané son souffle, et l'esprit (3) en s'éloignant de sa source primordiale a revêtu un corps emprunté à l'ambiance, c'est-à-dire formé de fluides astraux (4) ; lorsqu'il pénètre sur

---

(1) Litt. *enveloppe de l'esprit,* terme usité par les spirites.

(2) Corps fluidique, par opposition au *sarcosôme* ou corps charnel.

(3) Il existe à notre époque une grande confusion entre l'esprit et l'âme. D'après les théologiens, l'âme est l'esprit incarné comme l'esprit est l'âme libérée du corps physique. Il en résulte que, pour eux, le fantôme est une âme puisqu'il a un corps visible (qui, en réalité, est soit le double, soit le corps astral), alors que les spirites, prenant la partie supérieure pour le tout, appellent ce même fantôme un esprit. A la longue, lorsque les termes seront bien définis et les définitions mieux connues, cette regrettable confusion se dissipera.

(4) En réalité, le mécanisme de l'opération semble être plus compliqué que je ne le dis, car le plan astral paraît bien se subdiviser en un certain nombre de sous-plans sur chacun desquels l'esprit, dans son involution, revêt une enveloppe d'autant plus dense qu'il se rapproche davantage du plan physique. Mais je n'ai, en ces pages, à m'occuper que du corps astral, et pour être plus clair et mieux compris, je préfère la simplicité d'exposition à une méticuleuse exactitude qui risquerait d'embrouiller la question.

notre plan physique, ce corps fluidique s'enveloppe de chair (1). Peut-on dire qu'il y a là trois entités différentes? Il n'y en a qu'une: l'homme.

Donc, l'homme est tri-un; par son esprit, il vit sur le plan divin et entre en communion avec l'âme de l'univers, dont il prend conscience dans certains états (prière, extase, etc.); par son corps astral, il vit sur le plan intermédiaire, et il en est conscient par certains phénomènes (voyance, pressentiment, etc.); enfin, par son corps physique, il vit sur le plan matériel, et, lorsqu'il se désagrège, tout retourne à son plan naturel: le corps physique à la matière, et le corps astral au plan supérieur, entraînant avec soi l'esprit qui s'élève et qui retournera un jour, après des incarnations et des avatars sans nombre, vers la source dont il émane: — Pour s'y fondre, suivant les grandes croyances orientales? — Pour y garder son individualité, selon les religions de l'Occident? — Ceci est le secret du Mystère et nous n'avons pas à le scruter ici. Il nous suffit, pour l'instant, de savoir que le corps astral du vivant n'existe qu'accidentellement dans la matière et vit surtout sur le plan astral d'où il émane et où il a une tendance constante à retourner dès que l'occasion lui en est offerte, c'est-à-dire lorsque le corps matériel n'a plus momentanément besoin de lui (sommeil, somnambulisme, catalepsie, etc.). Ceci est une donnée à retenir, car nous trouverons son application plus loin, en étudiant la façon de dégager le corps astral de l'organisme physique.

Les trois éléments constitutifs du vivant peuvent être considérés comme ayant leur siège (je parle en théorie, car pratiquement, je le répète, ils s'interpénètrent l'un l'autre), savoir: la partie physique dans le ventre; la partie astrale dans la poitrine; et la partie spirituelle dans la tête.

En effet, le ventre produit la vie matérielle (qui est la base de l'être vivant) par la digestion dont le principal

(1) Là encore la réalité est beaucoup plus compliquée: avant de prendre un organisme humain, l'esprit en involution doit s'exercer à la vie physique en passant par ses manifestations les plus rudimentaires.

résultat est la fabrication du sang (1); ce sang, véhicule de la vie physique, va la porter à tous les appareils et organes, où elle se modifie, devenant ici vie *physique cérébrale,* là vie *physique cardiaque,* ailleurs vie *physique nerveuse, musculaire,* etc.

La vie physique suffit à certains de ces organes; mais il en est d'autres qui l'affinent, en quelque sorte, comme le système nerveux, pour en faire de la vie d'essence supérieure, c'est-à-dire astrale (2). Cette vie astrale est entretenue, dans la poitrine, par le jeu des poumons qui puisent dans l'espace une vie supérieure destinée à la fois à entretenir la vie astrale déjà formée (3), et à en recréer de nouvelles par l'épuration du sang; mais le travail vital tend lui-même à sublimer l'énergie supérieure ainsi produite; si les nerfs moteurs n'ont à accomplir qu'un travail presque purement mécanique, il n'en est déjà plus de même pour les nerfs sensitifs, et si, l'on remonte à la substance cérébrale, on y trouve une énergie très affinée et appropriée au travail mental (4)): c'est pourquoi l'on regarde le cerveau comme siège physique de l'esprit (5).

Ainsi, la base du corps astral dans le corps physique, c'est le système nerveux.

« Nous avons vu, dit Papus (6), que la matière produite par le ventre servait uniquement de support à cette

---

(1) J'avertis le lecteur que je n'ai pas la prétention d'écrire ici un traité de physiologie; de même que plus haut j'ai résumé en un trait les phénomènes d'involution de l'esprit, de sa prise de contact avec la vie physique, etc, de même, ici, je n'entre pas dans le détail des phénomènes physiologiques; je me contente de faire comprendre ces phénomènes dans leur processus général, ainsi que la façon dont ils se relient les uns aux autres, comme en un schéma simplifié pour mieux faire saisir l'ensemble des faits.

(2) Dans la réalité, le corps astral possède sa vie propre; mais il serait sans action sur le corps physique si la vie nerveuse était suspendue, de même que le corps physique, privé de neuricité, ne pourrait réagir sur le corps astral. Le système nerveux peut donc être considéré comme la base matérielle du corps astral.

(3) V. plus loin, chap. VIII, paragraphe A.

(4) Physiologiquement, le travail de la pensée se traduit par la destruction de cellules cérébrales.

(5) L'esprit possède aussi un autre siège secondaire, le cœur; nous n'avons pas à nous en occuper ici.

(6) *Traité méthodique de science occulte,* 1 fort vol. in-8, Paris, 1891.

force que la poitrine va puiser dans l'atmosphère extérieure et qui constitue la vie (1).

« De même, ce corps astral, produit ultime de la poitrine, sert de support à quelque chose qui vient directement de l'extérieur, mais dans un plan différent du plan matériel; ce quelque chose est ce qui fait que nous avons des pressentiments, que l'amour ou la haine dilatent ou contractent notre cœur (2), en un mot, que nous sommes passionnés.

« Cet élément nouveau localisé non plus dans le ganglion mais dans les plexus (réunion de ganglions) voisins du cœur, c'est le quatrième principe, l'âme animale, *Kama Rupa;* c'est là que siège l'instinct. Ce principe est plus développé chez les animaux que chez l'homme, plus chez l'homme inculte que chez l'honne instruit. L'anatomie comparée vient encore nous montrer la réalité de ceci par le nombre de ganglions abdominaux et thoraciques qui forment les véritables cerveaux des animaux inférieurs, surtout des insectes.

« Le corps astral est donc l'intermédiaire entre deux mondes différents; c'est bien l'élément le plus élevé du corps physique, l'âme du corps physique, mais en même temps c'est l'élément le plus inférieur de la vie proprement dite (3); c'est le corps de la vie, la matière du corps

---

(1) La pauvreté de notre langue et le désir que j'ai d'être clair avant tout, peuvent amener ici une confusion. Il existe plusieurs sortes de vie qui ont chacune son nom technique particulier dans les philosophies hindoue et hébraïque. Ce que j'ai appelé plus haut la vie, c'est la vie purement matérielle et physique, comprise dans un sens général, la vitalité; la vie dont parle ici Papus, c'est la vie animale qui n'existe pas chez les êtres inférieurs, plantes, minéraux, etc. (*Note de l'auteur*).

(2) La réalité de cette influence morale sur le physique a été prouvée par Claude Bernard, *Science expérimentale* (Papus).

(3) Cette dualité théorique provient de la division de l'homme en neuf principes ramenés à sept par la réunion de deux d'entre eux, comme le fait comprendre le tableau suivant:

Esprit	9 Ame du corps spirituel	7 Atma	
	8 Vie du corps spirituel	6 Buddhi	
	7 Matière du corps spirituel	5 Manas	supérieur
Aérosome	6 Ame du corps astral		inférieur
	5 Vie du corps astral	4 Kama rupa.	
	4 Matière du corps astral	3 Linga sharira	
Sarcosôme	3 Ame du corps physique		
	2 Matière du corps physique	2 Jiva	
	1 Vie du corps physique	1 Rupa	

vital. Ce troisième principe est commun aux deux mondes, celui de la matière, et celui de la vie.

« L'âme animale constitue l'élément central de l'être, l'origine de son égoïsme et de ses passions...

« L'étude de l'évolution du système nerveux à travers l'espèce animale nous montre un fait bien curieux. Le système nerveux est d'abord représenté par un simple filet dans les êtres inférieurs (Ex.: le tœnia). A ce moment, trois des principes développés sont le CORPS PHYSIQUE (*Rupa*), la VITALITÉ (*Jiva*) et les rudiments du *corps astral* (*Linga sharira*). Ces êtres-là appartiennent donc presque exclusivement au monde physique.

« Si l'on monte dans la série animale, on voit ce filet nerveux présenter le long de son parcours quelques ganglions. Le corps astral est alors plus développé. Ces ganglions peuvent être considérés théoriquement comme produits par le repliement du filet nerveux sur lui-même.

« Chez les insectes, les ganglions réunis forment deux couronnes, une couronne thoracique et une couronne abdominale. Il y a donc réunion de ganglions, c'est-à-dire plexus et par suite développement du quatrième principe, l'origine de l'instinct, l'AME ANIMALE (*Kama rupa*). Ces êtres appartiennent donc presque exclusivement au monde astral.

« Cependant, on voit une petite masse ganglionnaire qui pointe à la partie supérieure de l'animal: dans la tête. Ceci indique que le cinquième principe est là en germe.

« Qu'est-ce donc que le cinquième principe?

« C'est celui qui se développe en même temps que le cerveau, le principe caractéristique de l'être humain, celui qui permet d'apprendre les sciences quand il est développé, le principe de l'intellectualité dans tous ses ordres; l'AME HUMAINE (*Manas*).

« Le fluide nerveux constituant le corps astral et renfermé dans les ganglions sympathiques s'est condensé sur lui-même dans les plexus pour recevoir le principe de l'instinct; il se spiritualise dans le cerveau pour recevoir le principe de l'intelligence. »

Malgré mon désir de ne pas me laisser aller à des considérations scientifiques et de ne pas employer de mots techniques, afin de demeurer clair et compréhensible, il me faut cependant, et précisément pour être bien compris, résumer la constitution de l'homme en un tableau où chaque élément sera brièvement décrit et différencié des autres par son nom particulier.

Sarcosôme (corps physique)

1° Rupa:

Matière du corps physique. — Partie matérielle du corps, se renouvelant par les fonctions diverses exercées par le ventre, charriée par le liquor du sang.

2° Jiva:

Vie du corps physique. — Partie médiatrice du corps physique. Combinaison du corps matériel avec le principe immédiatement supérieur. Vie propre des cellules organiques. Cet élément peut être extériorisé mais ne s'éloigne *jamais* du corps, où il rentre dès que les éléments supérieurs sont envoyés au loin (1).

3° Linga Sharira:

Ame du corps physique. — Partie animatrice du corps. Spiritualisation du sang sous l'influence de la vie végétative. Elément localisé dans les ganglions du grand sympathique et qui peut sortir hors du corps physique. Se renouvelle matériellement par les fonctions de la poitrine.

Cet élément supérieur du corps physique se combine avec le suivant qui est le plus inférieur du corps astral.

(1) Expériences de Hector Durville. Voir son ouvrage: *Le Fantôme des Vivants.*

Aérosome (corps astral)

Matière du corps astral. — Partie matérielle du corps astral localisée dans les ganglions du grand sympathique. — Support des principes suivants.

4° Kama rupa:

Vie du corps astral. — Partie médiatrice du corps astral. Combinaison du corps astral avec le principe immédiatement supérieur. Vie propre du corps astral. Elément localisé dans les plexus du grand sympathique. Origine de l'instinct et des passions.

5° Manas inférieur:

Ame du corps astral. — Partie animatrice du corps astral. Spiritualisation du fluide nerveux sous l'influence du système nerveux conscient. Elément localisé dans les circonvolutions cérébrales. Siège de l'intelligence et de la mémoire. Se renouvelle matériellement par les fonctions de la tête.

Cet élément supérieur du corps astral se combine avec le suivant qui est le plus inférieur du corps spirituel.

Esprit (corps spirituel)

Manas supérieur:

Matière du corps spirituel. — Partie inférieure du corps spirituel. Elément localisé dans le cerveau. Siège de l'intellectualité. Intermédiaire entre le corps astral et l'esprit. Support des principes supérieurs.

6° Buddhi:

Vie du corps spirituel. — Partie médiatrice de l'esprit. Combinaison de l'âme humaine avec l'âme supérieure (*atma*). Influence partielle d'*Atma* sur *Manas*. Elément localisé dans quelques cellules nerveuses supérieures. En germe seulement dans les races actuelles. Siège de l'inspiration, de la double vue consciente (prophétie) et de la moralité.

7° ATMA :

Ame du corps spirituel. — Partie animatrice du corps spirituel. Spiritualisation des facultés humaines sous l'influence du Verbe divin. Elément non localisé en l'homme. Principe de l'immortalité (1).

On croyait jusqu'à ce jour que la vie du corps physique (*Jiva*) ne s'extériorait jamais; les récentes expériences de Hector Durville ont montré que cet élément peut quitter momentanément le sarcosôme, mais sans jamais s'en éloigner. De cette observation, il résulte que le fantôme extérioré peut avoir plusieurs compositions. Si on le voit près du corps physique, il peut comporter l'élément *Jiva;* dans ce cas, il est légèrement coloré en bleu et orangeâtre; si on le voit loin du corps physique, sa base est le *Linga Sharira,* immatière (2) astrale d'un blanc bleuâtre.

Nous n'aurons pas, dans les pages suivatnes, à nous ocuper de la scission entre *Jiva* qui reste toujours près du sarcosôme et les autres principes supérieurs qui peuvent s'en éloigner, puisque cette scission se fait automatiquement sans qu'il y ait lieu de prendre à cet égard aucune précaution spéciale.

---

(1) Ces neuf éléments constitutifs de l'être humain représent .t la théorie orientale, qui était utilisée pendant que paraissaient les premières éditions de cet ouvrage, et qui, d'ailleurs l'est encore.

Mais depuis lors, l'expérimentation occidentale a étudié l'âme — intermédiaire plastique entre l'organisme et l'esprit — et constitue l'homme comme suit :

1° Corps physique ou aérosome.
2° Double aithérique ou corps odique ou âme vitale (*vie matérielle*).
3° Corps astral, corps de désir ou âme sensitive (*sensibilité*).
4° Corps mental ou âme intelligente (*Intelligence*).
5° Corps causal ou âme causale (*mémoire, volonté*).
6° Ame morale (*Distinction du bien et du mal*).
7° Ame intuitive (*Relations avec l'esprit*).
8° Ame conscientielle (*siège du Moi*).
9° Esprit (*Idéation pure*).

Cette division expérimentale, où chaque élément se présente sous une forme particulière et distincte, diffère un peu de celle que donne la théorie orientale, mais il n'y a pas à douter, à mon avis, que des études ultérieures, plus approfondies, amèneront une concordance parfaite entre les deux systèmes.

(2) Je l'ai dit ailleurs et je le répète ici : — Immatière n'est pas zéro.

Mais ce n'est pas tout: le fantôme proprement dit, n'est pas toujours identique à lui-même, et sa composition peut varier, par suite de différentes circonstances.

Jiva (la vitalité) et la partie inférieure du *Linga Sharira* (l'âme du corps physique) sont deux éléments qui ne meurent qu'après *Rupa* (la matière du corps physique)— peu de temps, il est vrai, après lui (quelques jours), mais enfin lui survivent. D'autre part, durant la vie même, le corps humain, comme tout objet physique, possède son image, son reflet sur le plan astral.

Il résulte de là, comme nous venons de le voir, que *Jiva* (la vitalité) peut faire ou ne pas faire partie du fantôme; mais, ce fantôme lui-même peut être ou le fantôme proprement dit (éléments du corps astral et de l'esprit) ou simplement le reflet, l'image du corps matériel sortant un moment du plan astral pour se manifester sur le plan physique; cette manifestation se produit très généralement dans les quelques jours qui suivent le décès; mais elle peut aussi se produire, en certains cas encore mal connus et insuffisamment définis, du vivant même du sujet. C'est ce qu'on appelle la *forme astrale,* qui est comme une réflexion du corps physique et qui, après la mort, reste pendant un certain temps près du cadavre. Quand cette apparition se fait dans ces conditions, elle présente exactement l'apparence du mort mais n'en est en quelque sorte que le pseudo-fantôme.

D'après les enseignements des Mystères de l'antiquité qui avaient fusé dans le peuple, les anciens étaient beaucoup mieux que nous au courant de cette particularité: les Egyptiens appelaient *Khat* le corps physique, *Ka* le reflet du corps physique, *Khou* le corps astral, et *Ba-baï* l'intelligence lumineuse; les Perses appelaient *Djan* le reflet du corps physique, et *Ferouer* le corps astral; la Kabbale appelle le reflet *Nephesch,* et le corps astral *Ruach;* les latins donnaient au corps matériel une *ombre* (reflet) et une *image* (corps astral), dont *Manes* était l'âme de vie et *spiritus* l'intelligence supérieure.

Il y a donc lieu de faire une distinction entre ces deux sortes d'apparitions: image astrale ou véritable fantôme.

La première se comporte absolument comme un reflet dans un miroir: elle est visible, photographiable et animée — mais toujours muette.

La seconde est généralement bien plus visible, plus facilement photographiable, parlera et, si elle est suffisamment condensée, sera palpable.

Mais tout ceci s'adresse surtout aux sujets réceptifs pour qu'ils puissent distinguer le genre d'apparition auquel ils ont affaire; quand aux expérimentateurs eux-mêmes du dédoublement personnel, cela leur offre peu d'intérêt, attendu que nous ne savons encore quelles lois régissent la manifestation de l'image astrale sur le plan physique; elle ne peut donc être, de leur part, que purement accidentelle, et ce qu'ils extérioreront surtout et très généralement, c'est le corps astral. Ce qui concerne l'image astrale devait être dit pour avertir le sujet percipient, mais je ne m'occuperai que de l'extérioration du corps astral — intermédiaire entre l'esprit et le corps physique — dont je vais maintenant voir les conditions d'entraînement en vue de sa sortie hors du corps matériel.

Toutefois avant de clore ce chapitre et d'aller plus loin, comme, d'une part, les études d'extérioration du fantôme vivant se poursuivent à l'heure actuelle très activement, que, d'autre part, elles utilisent la nomenclature théosophique sans cependant se baser sur les théories des théosophes et que, par suite, l'étudiant peut se trouver dérouté au milieu de cette multiplicité d'appellations différentes, j'établirai rapidement les rapports qui existent entre la terminologie usitée couramment depuis l'emploi qu'en ont fait le Dr Baraduc et Hector Durville, et celle de la théorie occultiste. Et, pour être plus clair, je procéderai d'après l'expérimentation.

On magnétise un sujet en lui ordonnant de se dissocier; au bout d'un certain temps, on constate que le sujet est dissocié; son corps physique (*Rupa*) est toujours sur son siège; mais à sa gauche (1), et extérieurement à lui, s'est condensée une substance fluidique invisible pour

(1) Au moins très généralement; mais on connaît des exceptions.

le regard normal, mais visible pour une certaine catégorie d'individus (sensitifs, sujets magnétiques mis en état de voyance, etc.) et dont la réalité est facilement constatable par des procédés purement matériels (1): c'est ce que le colonel de Rochas a appelé — et tous les expérimentateurs après lui — le FANTOME. Ce mot — on dit aussi maintenant AÉROSOME — est donc une appellation générale qui désigne l'ensemble des éléments fluidiques extériorés et formant un tout, par opposition au corps physique, au sarcosôme. Ce fantôme comporte en soi les propriétés diverses propres à chacun des éléments par lesquels il est constitué.

Cette expérience, dont j'ai déjà eu l'occasion de parler, pourra paraître absolument incroyable aux personnes qui ne sont pas au courant de cette partie de la science: on m'excusera donc d'ouvrir ici une parenthèse pour donner la preuve objective matérielle du fait.

Au début de 1911, M. Lefranc voulut tenter de saisir photographiquement, à l'*Institut des Recherches Psychiques de France,* les phases diverses de l'opération et utilisa dans ce but Mme Lambert, ancien sujet du colonel de Rochas (Mlle Lux) et notre dévoué sujet d'alors.

Le sujet fut endormi, et, lorsque l'on constata autour de lui la formation de zones sensibles, photographié (*fig.* XI (2): c'est la période de formation du fantôme: le corps physique est obnubilé par des fluides en mouvement.

La magnétisation continua, et, environ une demi-minute plus tard, quand le sujet annonça que son *double* était complètement extérioré, il fut pris une autre photographie du sujet, dans la même pose, au même endroit, avec le même éclairage et le même temps de pose (*fig.* XII): le sujet est invisible, complètement obnubilé par les fluides, et à sa gauche se présente une vague forme humaine qui paraît être le fantôme encore en voie de

(1) Pincement d'air, photographie dans certains cas, etc.
(2) Les photogravures ne se reproduisant bien que sur un papier spécial, les figures photogravées seront indiquées en chiffres romains et se trouveront réunies à la fin du volume.

condensation. A remarquer: 1° que, dans le cas de ces deux photographies, l'œil des assistants n'a vu que, très normalement, le corps physique du sujet en hypnose; la plaque photographique a donc enregistré un phénomène qui échappe à la vue ordinaire; 2° que le cliché d'impression ne permet pas de voir certains détails qui s'aperçoivent sur la plaque photographique.

L'expérimentation ne fut pas poussée plus loin, ce jour-là, mais antérieurement, au cours d'une série d'expériences chez Hector Durville, le même M. Lefranc put prendre successivement trois clichés du fantôme de Mme Lambert, sur lesquels le double se trouve plus ou moins bien condensé (*fig.* X, XIII).

Mme Lambert n'est d'ailleurs pas le seul sujet avec lequel on ait expérimenté de la sorte. Vers la même époque, Mme Léontine, endormie à Villejuif, à environ dix kilomètres de Paris, mais obéissant à une suggestion antérieure de Hector Durville, a extérioré son fantôme qu'elle a envoyé poser dans le cabinet de travail de celui-ci, à Paris, devant une plaque sensible. Le résultat, un peu flou, se trouve sur la *fig.* XIV.

Donc, si le fantôme extérioré n'est pas normalement visible, sauf pour les personnes qui possèdent un certain degré de voyance naturelle ou acquise, il peut être saisi par la plaque photographique dans certaines conditions qui sont encore mal connues, car, il faut le dire, ce genre de photographie transcendantale ne réussit pas constamment, et il y a une étude à faire pour définir les conditions nécessaires à sa réalisation.

On trouvera dans les figures V, VI et VII des photographies de fantômes vivants avec la boule mentale.

Enfin la rentrée du fantôme dans le corps physique a été plusieurs fois photographiée par Hector Durville. Je donne à ce propos un cliché représentant (*fig.* XV) la rentrée brusque à la suite de frayeur.

Mais le fantôme vivant extérioré n'est pas seulement visible dans certains cas: il exerce aussi sur la matière une action mécanique, physique, chimique, etc., qui décèle sa réalité objective: par exemple quand il pèse sur

un plateau de balance, conduit un courant électrique, etc.

Pour réaliser ces phénomènes, il lui faut être bien condensé; mais en ce cas, on ne sait pas quelle peut être la limite de sa force.

Pour en donner un exemple je reproduis (*fig.* 16) le plan d'une expérience faite fortuitement, chez Hector Durville avec le fantôme extérioré de Mme Lambert: —

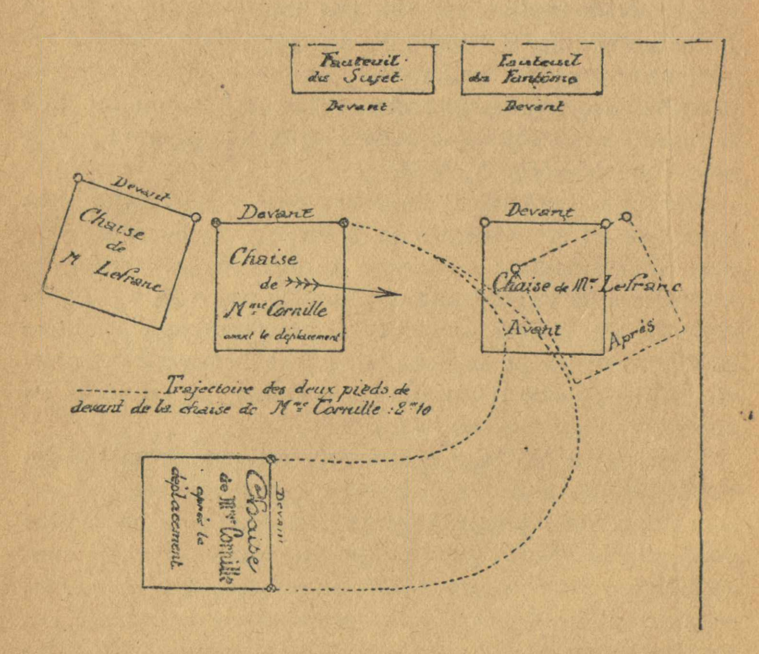


Fig. 16. — Déplacement de sièges (occupés) par un fantôme vivant extérioré.

alors que le sujet était inerte sur son fauteuil, au fond, son fantôme a quitté le sien, s'est avancé vers la chaise de Mme C., lui a fait décrire la trajectoire indiquée au pointillé, et, dans ce mouvement, a heurté la chaise occupée par Mme L., si violemment que ces deux dames ont été jetées sur le parquet; le fantôme a, de plus, traîné l'espace d'environ deux mètres, Mme C. sur le parquet. Or, Mme Lambert n'a pas, normalement, la force

nécessaire pour agir de la sorte (1). Je pense qu'après toutes ces preuves successives, la réalité objective du fantôme vivant extérioré est suffisamment établie pour me permettre de clore cette longue mais nécessaire parenthèse.

Donc, comme je viens de l'indiquer, le fantôme du sujet est extérioré par voie magnétique.

Lorsque l'on magnétise dans certaines conditions ce fantôme, il se divise lui-même en deux, et le second fantôme ainsi obtenu se place à la gauche du premier, où la réalité de sa présence se constate facilement par les mêmes procédés que ci-dessus.

Si l'on étudie à part chacun de ces deux fantômes, on constate que le premier (qui est rougeâtre et bleuâtre) détient la vie matérielle du sujet, auquel il est relié par un lien fluidique fait de sa propre substance. On l'a appelé *double*, *corps aithérique* et *corps odique;* il correspond absolument à *Jiva* qui est la vitalité matérielle et à *Linga Sharira* qui est la partie animatrice de l'organisme vivant (2). Renfermant en soi la vie physique du sujet, ce *double* ne s'en éloigne jamais de plus de quelques mètres, et il y rentre dès que le second fantôme est envoyé au loin.

Celui-ci, d'un blanc légèrement azuré, est réuni au premier par un lien indéfiniment extensible, de même matière que la sienne. On l'appelle *corps astral,* et l'on

(1) Nous verrons plus loin que la force du fantôme extériore est d'ordre composite, constituée à la fois par la force odique que le double comporte en soi, et par celle qu'il emprunte à ceux des assistants dont l'organisme se prête à cette communication; or, dans l'espèce, les assistants étaient deux magnétiseurs et deux sujets magnétiques; c'est dire que tous quatre appartenaient à la catégorie des personnes qui peuvent, mieux que toutes autres, extériorer leurs forces odiques.

(2) Si la théorie occultiste est vraie, on devra arriver un jour à décomposer le double aithérique en ses deux éléments constitutifs, ce qui est d'autant plus probable qu'il est vu de deux couleurs différentes et très distinctes, polarisées l'une à droite et l'autre à gauche.

J'ai laissé cette note telle qu'elle a paru dans la première édition; mais depuis, en expérimentant sur le fantôme de l'âme vitale, je suis arrivé à le dissocier en ses deux éléments constitutifs, ce qui m'a permis d'étudier la captation de la vie cosmique (*prana*) par l'être, et sa transformation en vie humaine (*Jiva*) par une élaboration spéciale qui se passe dans ce fantôme (V. l'*Ame humaine,* du même auteur, Paris, s. d. — Henri Durville, imprimeur-éditeur).

constate en le pinçant, en le piquant, en lui plaçant sur la langue des substances de saveurs diverses, qu'il détient la sensibilité du sujet, car celui-ci accuse aussitôt, sur son corps physique, les sensations produites, alors qu'au contraire ce corps matériel est dans une complète insensibilité.

Le corps astral et le double aithérique ont la forme humaine (1).

Le corps astral correspond parfaitement au Kama-Rupa de l'occultisme accompagné de sa propre matière — je dirai plutôt substance, car la matière dont il se compose est si fluidique que, par lui-même, il ne peut agir sur la matière proprement dite; il est obligé, dans ce cas, d'utiliser les forces semi-matérielles, qu'il rencontre dans le double aithérique, soit le sien, soit celui d'une autre personne se trouvant dans son ambiance, comme nous le verrons plus tard.

Si l'on poursuit la magnétisation du corps astral, les sensitifs et les voyants voient s'en dégager une *aura* lumineuse, de forme ovoïdale, qui l'entoure complètement et qui est surtout brillante dans les environs de la tête, où elle constitue une sorte de sphère particulièrement lumineuse; c'est cette sphère que le D[r] Baraduc a maintes fois photographiée sous le nom de *boule mentale* (2). De là le nom de *corps mental* qui est donné à cette aura spéciale. Le corps mental correspond très exactement au *Manas inférieur*. Il détient l'intelligence: on en a eu une preuve convaincante, en 1911, à l'*Institut de Recherches Psychiques*, où le secrétaire, M. Lefranc, avait tenté de l'isoler; du fantôme extérioré du sujet, Mme Lambert,

---

(1) Le double aithérique a *toujours* la forme humaine; le corps astral la possède le plus *ordinairement*, mais il peut la modifier sous l'influence de la volonté. — Certaines expériences toutes récentes laisseraient à penser que le corps astral n'a *peut-être* pas de forme propre, et que s'il affecte généralement la forme humaine, c'est simplement par accoutumance de sa part.

Dans tous les cas, quand le corps astral possède la forme humaine, elle est plus petite que nature: le corps astral d'un adulte affecte la forme d'un enfant d'environ onze ans.

(2) Des photographies de *boules mentales* ont été données, fig. V, VI, VII et VIII.

il fit rentrer successivement, dans le corps physique, le double aithérique puis le corps astral; mais alors le sujet ayant à sa disposition sa neuricité (corps astral) et sa force musculaire (double aithérique), mais privé d'intelligence (corps mental), eut une crise de folie furieuse qui faillit causer des accidents et dont on eut beaucoup de peine à le faire sortir en lui restituant son *corps mental.*

Enfin, lorsque l'on continue la magnétisation du corps mental extérioré et enveloppant le corps astral, les sensitifs et les voyants décrivent la formation, au-dessus de la boule mentale, d'une sorte de flamme dont le sommet est entouré d'un halo brillant: on croit y voir le *corps causal,* mais comme il n'a jamais encore été possible de l'isoler et de le photographier, on en est réduit à des hypothèses à son sujet; il paraît détenir les plus hautes facultés de l'âme, telle que la mémoire, et semble correspondre au *Manas supérieur;* mais on ne pourra être fixé à cet égard qu'après avoir pu le soumettre à l'étude expérimentale (1).

Quant aux autres éléments supérieurs de l'être voici:

Les théosophes affirment qu'il existe encore au delà du corps causal un corps dit *nirvanique,* un autre qu'ils appellent *paranirvanique* et enfin un troisième dénommé *mahaparanirvanique:* ce n'est là qu'une théorie — certes respectable comme toute théorie que n'ont pas encore infirmée les faits, mais à laquelle un homme prudent ne pourra réellement croire que lorsqu'elle sera vérifiée par l'étude expérimentale.

Mais, depuis que ces lignes ont été écrites, comme on l'a vu dans une note quelques pages plus haut, l'expérimentation a mis au jour les éléments supérieurs de l'âme (intermédiaire plastique entre l'organisme et l'esprit), ce qui permet de résumer ici de la façon la plus simple, pour être bien compris, la composition occulte de l'être humain.

(1) Cette étude expérimentale a eu lieu depuis lors: j'ai réussi à isoler l'âme mentale (corps mental) dont l'objectivité est maintenant un fait acquis.

Théorie spirite.	Théorie occultiste		Théorie expérimentale
Principe supérieur, Esprit.	Atma		Esprit
	Buddhi		Ame conscientielle
	Manas	supérieur	Ame intuitive Ame morale
		inférieur	Ame causale Ame intelligente
Principe intermédiaire, Périsprit, Aérosome, Vie	Kama-Rupa		Ame sensitive
	Linga-sharira		Ame vitale
Principe inférieur, Corps physique	Jiva		
	Rupa		Sarcosôme (1)

---

(1) Ces correspondances ne doivent être regardées que comme provisoires, en attendant qu'une expérimentation qui se poursuit en ce moment, les ait définitivement assises.

CHAPITRE VII

ENTRAINEMENT

Tout entraînement suppose trois éléments:

A. — Un objet auquel s'applique cet entraînement.

B. — Un mode d'action.

C. — Un but poursuivi.

Dans la présente étude, l'objet c'est le corps astral (âme sensitive) qu'il nous faut envisager dans une modalité spéciale; nous étudierons ensuite par quel procédé nous pouvons agir sur lui; enfin le but poursuivi, c'est-à-dire l'extérioration de ce corps astral ou, en d'autres termes, le dédoublement personnel de l'être humain dont les pages qui précèdent montrent la théorie, sera en dernier lieu examiné pratiquement.

De là deux parties dans ce chapitre: — le corps astral considéré comme basé sur la force neuro-psychique, et le procédé d'entraînement.

A) *La force neuro-psychique* (1).

Tout ce qui existe vit d'une vie propre, l'astre et la

---

(1) Cette force a reçu bien d'autres noms qui peuvent dérouter l'étudiant; on l'a appelée — et on l'appelle encore — force dynamique, vitale, biolique, neurique, rayonnante, magnétique, physiologique, odique, etc., C'est, en somme, la lumière astrale des occultistes spécialisée dans un organisme; si j'emploie le terme de *neuro-psychique*, c'est que cette appellation répond exactement à l'étude poursuivie en ces pages, puisque, émanée dans un organisme par le système nerveux, elle s'y sublime pour devenir une énergie, une force-substance hyperphysique qui constitue le *substratum* du corps astral.

plante l'animal et le caillou. Cette vie universelle, constamment émanée par son centre primordial dont la connaissance nous est forclose, répandue dans l'univers entier, arrive à la terre par l'intermédiaire du soleil; sur notre globe, elle se modifie, prend toutes les modalités possibles: animale, végétale, minérale; et, dans l'animal, elle pénètre en chaque organe et devient vie cérébrale, cardiaque, nerveuse, etc. La vie est donc une force secondaire, mais elle n'est pas l'énergie propre. Comme l'a fait remarquer M. Lodge, président de la section de mathématiques au Congrès de l'*Association britannique pour l'avancement des Sciences,* « la mort d'un animal n'affecte pas, le moins du monde, la somme de l'énergie; toutefois, un animal vivant exerce sur l'énergie une action qu'il n'exerce plus après sa mort; la vie est donc un *principe dirigeant...* »

D'un autre côté, H. Spencer dit quelque part: « Les forces universelles existantes d'attraction et de répulsion, qui impriment un rythme à tous les changements mineurs de l'univers, impriment aussi un rythme à la totalité de ces changements, produisent tantôt une période immense durant laquelle les forces attractives prédominent et causent une concentration universelle, tantôt une période immense, durant laquelle les forces répulsives prédominent et causent une diffusion universelle, des ères alternatives d'évolution et de dissolution... »

Donc: attraction, répulsion sont les deux manifestation de la Vie. L'attraction produit la force centripète, la gravitation universelle, et la répulsion donne naissance à la force centrifuge qui tend à projeter hors de leur orbite les corps en mouvement: le fonctionnement parallèle et, par suite, l'équilibre de ces deux forces constituent la vie de l'univers.

Or, l'homme, microcosme, doit être constitué comme l'univers, macrocosme. Voyons donc ce qu'est l'homme à cet égard.

En l'homme, nous trouvons trois courants de vivification: le système lymphatique, qui forme la vie, le systè-

me sanguin qui l'entretient, et le système nerveux qui la régit (1).

Ces trois systèmes produisent chacun un double courant dont l'un se dirige vers la périphérie et l'autre vers le centre; par exemple, le sang se dirige par l'artère vers la surface cutanée, où il aboutit aux vaisseaux capillaires qui, par les veines, le renvoient au cœur, etc.

Mais, pour l'étude particulière que nous poursuivons en ces pages, c'est surtout la force nerveuse qui nous intéresse, et c'est elle que nous allons avant tout étudier.

Voyons d'abord comment elle se forme.

Le système nerveux, dans son ensemble, est constitué par deux sortes de substances, de structure et de couleur différentes.

L'une, la substance grise, est composée de cellules (ou neurones) juxtaposées les unes aux autres; l'autre, la substance blanche, est composée de longs filaments.

Les cellules grises élaborent une force qui est, probablement, analogue, sinon identique, à la force électrique, et qui constitue la force nerveuse. Les filaments blancs servent de conducteurs à cette force (comme les fils électriques servent de conducteurs à l'électricité) et la distribuent aux divers organes pour que ceux-ci puissent effectuer le travail qui incombe à chacun d'eux. Elle s'accroît et se renouvelle par des apports continus *qui lui viennent du dehors* sous la forme de vibrations lumineuses, calorifiques, électriques, etc., et aussi par les forces dégagées, dans l'organisme et l'intimité des tissus, lors des phénomènes physiques et chimiques de l'assimilation et de la désassimilation, lors de la transformation des aliments composés en aliments plus simples.

La force nerveuse se trouve répartie dans les moindres ramifications du système nerveux; mais elle est surtout produite et emmagasinée dans les ganglions du grand

(1) De là le symbole des trois Parques antiques: Clotho qui ourdit le fil, Lachésis qui le file, et Atropos qui le coupe (ou le respecte); j'ai développé cette théorie dans la *Sorcellerie des Campagnes*, à laquelle je préfère renvoyer le lecteur, (1 vol. in-8° s. d. — Henri Durville, imprimeur-éditeur).

sympathique, dans la moelle épinière, et dans les masses contenues dans le crâne. Et, comme le cerveau est de beaucoup la partie la plus volumineuse et la plus importante de tout le système, on doit le considérer comme étant le siège principal de la force nerveuse. De sorte que, sauf indication contraire, nous pouvons admettre que la force nerveuse émane entièrement ou presque entièrement du cerveau.

Mais l'activité cérébrale ne produit pas seulement de la force nerveuse; elle produit aussi de la volonté: c'est dire que la volonté peut être considérée comme une émanation de la force nerveuse, qu'à son tour elle gouverne et peut faire servir à un travail utile.

Conséquence de l'activité cérébrale, elle réagit, inversement, sur cette activité et peut l'appliquer à une opération déterminée.

Dans le cas de fonctionnement de la volonté, la force nerveuse disponible se divise en deux parties, en deux forces secondaires: l'une alimente le centre cérébral qui préside à la volonté; l'autre se porte à la localisation cérébrale qui gouverne et actionne l'organe sollicité au travail.

Ces deux forces se dépensent simultanément et séparément pendant que la volonté est agissante; leur intensité a donc tendance à diminuer, et ne tarderait à s'épuiser si des apports nouveaux et continuels ne venaient compenser la déperdition qu'elles éprouvent.

Mais pendant que la volonté est en action, le cerveau continue à recevoir et à fabriquer, ou, pour mieux dire, à élaborer, à transformer de la force nerveuse dont l'origine primordiale est extérieure à l'organisme, comme nous le verrons plus loin; l'élaboration de cette force nerveuse en peut jamais s'arrêter; un arrêt complet ou une diminution trop forte dans cette production entraînerait un ralentissement rapide et, bientôt, la cessation de tous les phénomènes vitaux.

La dépense de force qui maintient la volonté, et la dépense de force utilisée pour le travail voulu sont donc

compensés par l'apport continu d'une nouvelle force nerveuse.

Si cet apport est considérable et suffisant, l'activité de la volonté et le travail en exécution pourront se soutenir longtemps.

Si l'apport est faible et insuffisant, la volonté faiblira, le travail s'arrêtera; l'organisme témoignera de son impuissance par une sensation ou un sentiment de fatigue.

Le résultat final est donc sous la dépendance de cet afflux de force nouvelle, c'est-à-dire sous la dépendance du cerveau; il sera d'autant plus grand que la puissance de production du cerveau en force nerveuse sera plus forte et plus rapide.

Par conséquent, si nous voulons accomplir un travail considérable et longtemps soutenu, — que ce travail soit matériel ou cérébral — il est indispensable que la force de volonté d'une part, et la puissance de production du cerveau d'autre part, soient aussi intenses que possible.

Tout ceci nous montre combien sont étroitement unies la volonté — que nous avons déjà étudiée dans son essence et dans son mode d'utilisation — d'une part, et, d'autre part, la force vitale neuro-psychique.

Nous n'examinons ici que son élaboration par le cerveau et la façon de l'utiliser en vue du but proposé.

Il a été dit plus haut que cette force s'accroît et se renouvelle par des apports continus qui lui viennent du dehors: la manière d'utiliser ces afflux extérieurs sera étudiée plus tard (1), en vue d'y trouver le moyen d'augmenter et d'accélérer le travail d'élaboration, en force neuro-psychique, de l'organisme. Pour l'instant nous n'allons voir que sa façon d'être dans l'organisme normal, et celle dont on peut l'utiliser pour arriver au dédoublement personnel.

N'oublions pas que la base du fantôme extérioré est le corps astral, c'est-à-dire la partie de l'être où réside la sensibilité. Or, la sensibilité étant fonction de la neuricité, c'est de la force neurique en général et de son déve-

(1) V. chap. VIII, § A.

loppement qu'il faut avant tout s'occuper, puisque plus la force neuro-vitale sera développée, plus elle aura tendance à s'extériorer.

De même que notre globe — ou notre univers, comme on voudra, puisque, suivant l'enseignement de la Table d'émeraude, « ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, et ce qui est en bas est comme ce qui est en haut » — absorbe la vie émanée de sa source pour la renvoyer, modifiée, épurée, *évoluée,* vers le centre commun, de même l'homme doit être soumis à cette loi. Autrement dit, les courants vitaux, en lui, ne doivent pas s'arrêter à son épiderme, mais avoir leur origine et leur épanchement en dehors de lui: c'est en effet ce qui est. Dès longtemps le magnétisme avait enseigné que l'homme, l'être quelconque vivant, est parcouru par un courant de force extérieure, pris par lui dans son ambiance et restitué à son ambiance après une sorte d'évolution. Pour spécifier, l'homme est en quelque sorte un composé de trois aimants (v. *fig.* 17) dont chacun répond à une des trois dimensions, et dont les pôles sont disposés comme suit:

	Positif (*émissif*)	Négatif (*réceptif*)
Longueur	Tête	Pieds
Largeur	Côté droit	Côté gauche
Profondeur	Poitrine	Dos

L'homme étant beaucoup plus étendu dans le sens de la longueur que dans celui des deux autres dimensions, il s'ensuit que le courant gauche-droite est plus puissant que les deux autres. Aussi est-ce sur ce courant que le Dr Baraduc s'est appuyé pour établir la théorie de la réception et de l'émission de la force vitale, et, par suite, des tempéraments et des divers états de santé.

Quelques mots sur la conception du Dr Baraduc sont ici nécessaires.

Suivant sa théorie (1), qui recevra peut-être des modi-

(1) La *force vitale, notre corps fluidique, sa formule biométrique*, 1 vol. in-8, Paris, 1893. Voir aussi: Dr Bonnaymé: *La Force psychique et les Instruments servant à la mesurer* (1 vol. in-12, Paris, 1908. — Henri Durville, imprimeur-éditeur).

fications de détail, mais dont l'idée générale demeurera, l'homme en parfaite santé, l'homme bien équilibré est celui qui restitue à l'ambiance autant de force qu'il en a

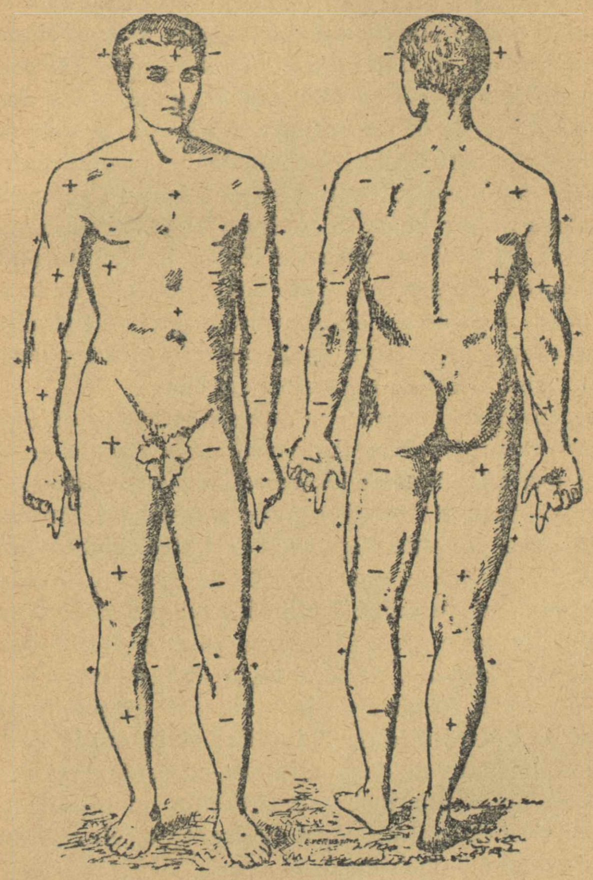


Fig. 17. — Polarité d'ensemble du corps humain.

reçu (1). Pour mesurer à la fois la force reçue et la force restituée, ce biologiste se servait du magnétomètre Fortin, dont il modifia simplement quelques détails.

(1) A proprement parler, il n'existe pas d'individus absolument équilibrés: chacun, suivant l'heure du jour, la saison, l'état moral, etc., restitue plus qu'il ne reçoit ou *vice-versa* — D'autre part, le principe de l'égalité de réception et de restitution de force, bien qu'en soi très exact

Cet instrument se compose essentiellement (v. *fig.* 18) d'un fil de coton, très fin et non tordu, fixé, au sommet, sur un support et terminé en bas par une aiguille de fil de cuivre recuit, autour de laquelle le fil de coton vient s'enrouler sur la partie médiane, sans aucune ligature ou boucle à cet endroit. L'aiguille de cuivre est mobile sur un cadran divisé en 360 degrés, au-dessous duquel est une bobine de fil fin entourant un cylindre de verre horizontal. Le tout peut être contenu dans un cylindre de verre de diamètre suffisant, destiné à isoler l'appareil de tout courant d'air et de la chaleur, auquel cas la partie supérieure du fil de cocon est fixée au centre du plateau — également en verre — qui clot l'appareil par le sommet. Le sujet place ses doigts (main droite ou gauche) à environ cinq centimètres de l'appareil, et les phénomènes d'attraction ou de répulsion ont lieu.

Il est, en outre, quelques mesures de précaution à prendre: par exemple, fixer l'appareil dans l'angle de deux murs épais, afin d'éviter les vibrations extérieures, — et dans une obscurité relative pour neutraliser l'influence de la lumière. De plus, l'appareil doit être orienté dans la ligne S.-N. de façon que cette ligne passe par le plan médian vertical du sujet. Enfin, il faut présenter l'extrémité digitale de la main (droite ou gauche) à une des extrémités de l'aiguille, de telle façon qu'à travers la convexité du verre, le plan de la main soit perpendiculaire au plan de l'extrémité de l'aiguille; et la durée de l'observation doit être de deux minutes ou cent vingt secondes, jusqu'au moment où — attraction ou répulsion — l'aiguille s'est fixée à un point différent de celui où on l'a observée avant l'expérience.

La force que l'être prend dans l'ambiance est une force astrale quelconque dont nous n'avons pas à nous occuper ici; celle qu'il émet est, surtout et avant tout, de la force vitale modalisée neuriquement, ainsi qu'il résulte

---

au point de vue théorique, ne peut s'entendre, en pratique, de façon absolue, en ce sens qu'un tiers seulement de la force prise à l'ambiance lui est restituée telle quelle; les deux autres tiers forment en quelque sorte le capital-vie et ne sont restitués à l'ambiance qu'après avoir subi certaines modifications dans l'organisme.

des travaux du Dr Barety (1) : ceci est à retenir en vue de ce qui sera dit plus loin.

Etant expliqué que l'être vivant, suivant les circons-

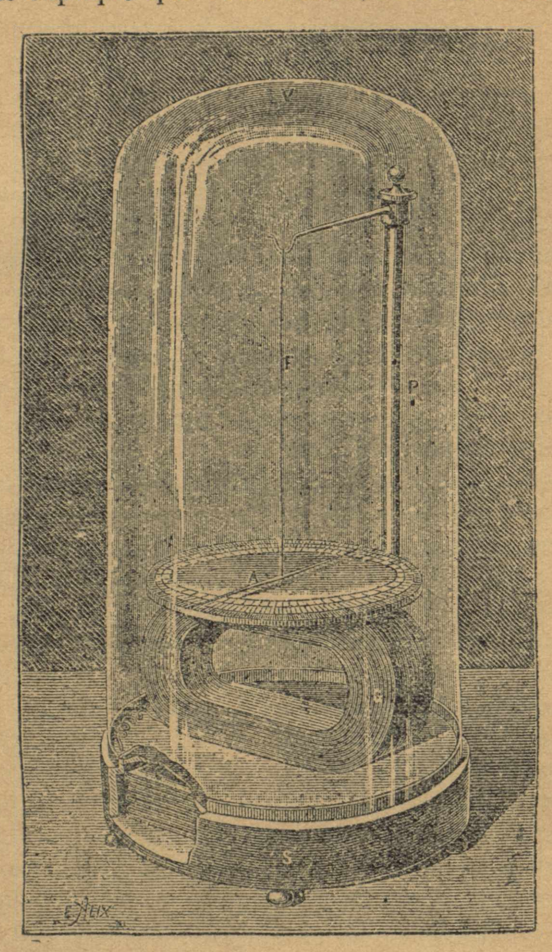


Fig. 18. — Le Biomètre du Dr Baraduc.

tances, et suivant le côté de soi-même qu'il observe, peut donner lieu à trois formules : attraction, neutralité, ré-

(1) *Le magnétisme animal, étudié sous le nom de Force neurique rayonnante*, 1 vol. in-8, Paris, 1887.

pulsion, le Dr Baraduc en a déduit neuf types différents, qui sont :

	Droite. Gauche.
Types principaux (très rares)	O/O
	A/A
	R/R
Types secondaires	A/O
	O/A
	R/O
	O/R
	R/A
	A/R — la plus fréquente.

(+ 5° — 5° marque l'équilibre parfait).

Or, si nous nous rappelons, d'une part, que, comme il vient d'être dit, la force humaine qui s'extériore est de la force neurique, et, d'autre part, que la neuricité constitue en grande partie le corps astral, il nous sera logique d'en déduire que l'individu qui aura le plus de facilité pour extériorer son corps astral sera celui dont la formule biométrique sera R/R.

Mais il tombe sous le sens qu'une telle formule ne peut se présenter qu'exceptionnellement et de façon très momentanée, puisque, pour extériorer de la force, il est nécessaire d'abord d'en tenir en réserve, qu'il a fallu prendre quelque part, c'est-à-dire, en fin de compte, au réservoir commun ; par suite, l'individu qui présente la formule R/R est, au moins en principe, sujet à d'énormes variations tant dans le sens positif que dans le sens négatif, puisqu'il lui a fallu antérieurement présenter sinon la formule A/A, au moins une formule approchant.

Il n'y a donc qu'un conseil à donner à l'expérimentateur qui, d'emblée, présenterait la formule R/R : c'est — son équilibre neurique étant des plus instables — de s'abstenir de telles expériences : il y a danger pour lui à s'y livrer (1).

La conclusion à tirer de ce qui précède est que l'entraînement doit amener l'expérimentateur à présenter une formule aussi rapprochée que possible de R/R, et, dans

(1) Lorsque le phénomène de dédoublement personnel se produit inconsciemment, c'est généralement chez des individus présentatnt cette formule R/R.

ce but, il doit suivre ses propre progrès, journellement à l'aide du biomètre dont le mécanisme a été indiqué plus haut, ou de tout autre instrument de mensuration.

B) *Appareils de mensuration.*

Je viens de parler du biomètre du Dr Baraduc parce que, au moment où je poursuivais mes expériences, il y a près de vingt ans, c'était l'appareil le plus perfectionné qui existât pour mesurer l'extérioration de la force neurobiolique, parce que c'est avec lui qu'avait eu lieu toute mon expérimentation préparatoire, et enfin parce que j'avais acquis, — sous la direction du Dr Baraduc lui-même, une grande expérience de son maniement; mais ce n'était pas le seul qui existât alors.

Dans les premières éditions du présent ouvrage, j'ai décrit en détail, avec figures à l'appui, la plupart des appareils et instruments alors en usage pour atteindre le même but, et qui étaient: le bioscope du Dr Collonges — l'appareil de Lafontaine — l'appareil inventé par M. Boirac, recteur de l'Académie de Dijon, et vice-président de la *Société d'hypnologie et de psychologie* — le galvanomètre de M. de Puyfontaine — les trois appareils de W. Crookes — le sthénomètre du Dr P. Joire, président de la *Société universelle d'études psychiques* — le premier appareil Fayol — l'appareil de Thore — les multiples et très simples instruments imaginés par MM. de Tromelin et Pravdine, etc. On voit que nous n'étions pas démunis de moyens de contrôle.

Mais, depuis lors, M. Fayol a créé un nouvel instrument qui, basé en principe sur son appareil antérieur, comporte des modifications et améliorations permettant de le regarder comme le plus parfait, à tous points de vue, de tous les instruments de ce genre existant à l'heure actuelle.

Je donne d'abord la vue d'ensemble de cet appareil (fig. 19) puis le détail (fig. 20).

En voici maintenant la description telle que l'a donnée

l'auteur dans les n°s de décembre 1912 et suivants du *Journal du Magnétisme et du psychisme expérimental.*

Cet appareil est basé sur un principe nouveau :

1° Ce principe est caractérisé par l'emploi d'un axe central en acier, reposant sur un pivot inférieur et maintenu à sa partie supérieure par une chape pivot ;

2° L'appareil est composé d'un socle 1, en bois de for-

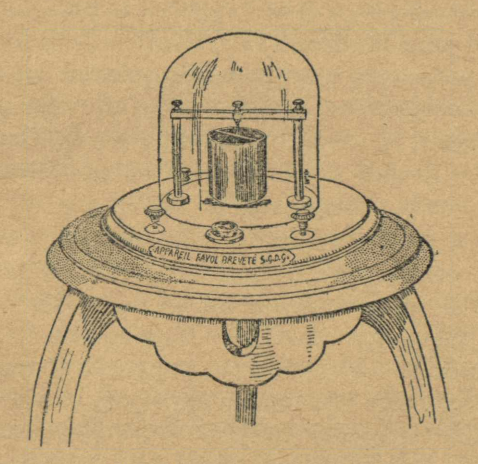


Fig. 19. — Appareil Fayol.

me circulaire servant d'appui à toutes les pièces nécessaires à son bon fonctionnement ;

3° Le socle devant toujours être placé dans la position horizontale, à cet effet un niveau d'eau de forme circulaire permet d'en vérifier la position ;

4° Si cette dernière n'est pas obtenue immédiatement, on la règle au moyen de quatre vis calantes, moletées 3, disposées à cet effet dans le socle ;

5° Deux douilles taraudées dans toute longueur sont encastrées dans l'épaisseur du socle et reposant à la surface de celui-ci sur deux épaulements, 4 *a*, pour serrer la perpendiculaire des tiges 5, qui sont vissées dans ces douilles ;

6° Ces douilles servant de base aux deux tiges précitées, 5, vissées dans la perpendiculaire absolue au socle;

7° La traverse 6, entretoise sert en même temps de support à la vis crapaudine, 8, qui joue dans le trou central 9, ce qui permet le réglage du corps cylindrique;

8° La vis crapaudine est munie en son centre d'un saphir, 10, servant de chape à l'axe de l'appareil, et assure en outre un minimum de frottement;

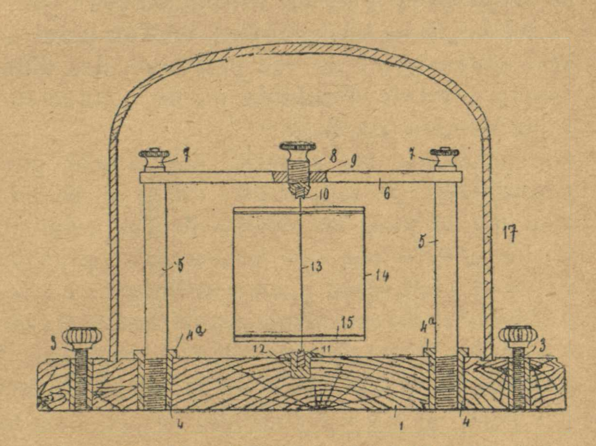


Fig. 20. — Coupe de l'appareil Fayol.

9° Sur le socle 1, et dans l'axe de la crapaudine est fixée une pièce métallique, 12, recevant un second saphir, 11, servant de pivot, 13, à l'axe central.

10° Deux écrous de serrage, 17, sont vissées à l'extrémité supérieure de chacune des tiges de support de la traverse entretoise pour maintenir celle-ci dans la position horizontale;

Le corps cylindrique, 14, est constitué par un cylindre en clinquant d'acier étiré et trempé, dont les extrémités sont munies d'entretoises, 15, lesquelles sont fixées au pivot, 13, rendant ainsi le cylindre solidaire du pivot central. Le corps cylindrique est entièrement soudé à l'étain en ce qui concerne son assemblage.

Les parties essentielles de l'appareil sont recouvertes d'un globe de verre, 17, à seule fin d'éviter l'oxydation de ces organes.

D'autre part, pour éliminer l'élément calorique, c'est-à-dire pour empêcher qu'on puisse rapporter les mouvements du cylindre à des courants de chaleur émanés par l'organisme de l'opérateur, M. Fayol a imaginé un réservoir — écran métallique — qui s'interpose entre la main et l'appareil, et qui peut s'emplir et se vider à volonté, de façon qu'on y puisse introduire des liquides ou matières solides, sans inconvénient, tant au point de vue calorifique qu'au point de vue plastique, des différents corps pouvant servir d'isolants ou de conducteurs du dynamisme humain (fig. 21).

Comme on utilise cet appareil absolument dans les mêmes conditions que le biomètre du Dr H. Baraduc, je n'entrerai pas ici dans les détails de l'expérimentation qu'il permet. Le lecteur qui désirerait de plus amples renseignement à cet égard pourra se reporter au *Journal du Magnétisme et du psychisme expérimental* (1) où l'auteur expose lui-même les multiples expériences faites avec son appareil devant une commission de contrôle.

D'autre part, on n'a pas toujours besoin d'un instrument d'absolue précision et il est des cas où l'on désire simplement savoir si le sujet émet ou non de l'énergie biolique en quantité suffisante; je terminerai donc cet alinéa par la description de deux petits appareils très faciles à construire — ils peuvent en quelque sorte s'improviser — très peu connus et qui sont aptes à rendre de véritables services.

Le premier — appareil à flotteur — a été construit par moi et pour mon usage courant; le second, indiqué par J. Lermina dans sa *Magie pratique* (2) est encore de construction plus simple; les voici l'un et l'autre.

— *Appareil à flotteur.* — Il se compose essentiellement

(1) Nos de décembre 1912, de janvier, février et mars 1913.
(2) 1 vol. in-12, Paris, s. d. (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

d'un flotteur pour pêche à la ligne dont on a retiré la plume pour n'en conserver que le liège verni; sur ce flotteur, on fixe par le milieu, soit un tube de paille d'environ 20 centimètres, soit un fil d'aluminium d'égale longueur dont les extrémités sont garnies d'une ailette de papier (1); pour équilibrer le système, on place en dessous du flotteur un clou de fer de poids suffisant, à tête quadrangulaire et dont les angles ont été soigneusement aiguisés en pointe pour donner le moins de frottement possible. Au fond et au centre d'un vase circulaire en

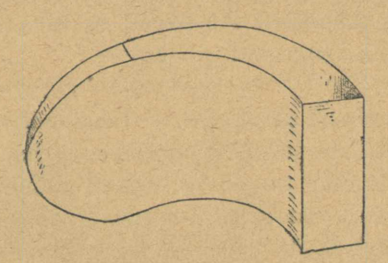


Fig. 21. — Ecran métallique.

verre, par exemple d'un pot à confitures, on place un petit gobelet à liqueur également en verre lisse. Puis on emplit le récipient d'eau à hauteur convenable, et, à la surface de cette eau, on place le flotteur de liège dont il vient d'être question, de façon que la tête du clou soit retenue dans le petit gobelet contre les parois duquel ses angles glisseront, empêchant le flotteur de la surface d'obéir à la force attractive des bords du récipient. Cet objet étant de forme circulaire et se mouvant dans l'eau, le travail de friction peut en être considéré comme nul, et il obéira avec la plus extrême sensibilité à la propulsion du fluide extérioré (*fig.* 22).

Une personne qui a eu l'occasion d'utiliser ce petit ap-

(1) On peut utiliser deux pailles ou deux fils d'aluminium, qui, dans ce cas, sont placés en croix.

pareil m'a dit pouvoir supprimer même le frottement de la tête du clou contre l'intérieur du petit gobelet de verre en supprimant le petit gobelet lui-même. Dans ce cas, elle annihile la force d'attraction exercée sur le flotteur par les bords du récipient en élevant, à l'intérieur de ce récipient, le niveau de l'eau au-dessus de ses bords de façon à créer un ménisque dont la bordure repousse le flotteur et le contraint à rester au centre de l'instrument. Je n'ai pu pour ma part réaliser ce *desideratum*, et il est vraisemblable qu'il a là une question de diamètre que je n'ai pu étudier. Quoiqu'il en soit, je livre ce détail aux essais du lecteur.

J'aborde maintenant l'appareil le plus simple — et peut-être le plus inconnu qui existe.

— *Le Tourniquet de papier.* — Un bouchon, une aiguille et une feuille de papier à cigarette suffisent pour l'établir, et il peut être improvisé à tout moment n'importe où et dans n'importe quelle circonstance.

Sur un bouchon de liège, on fixe verticalement par le côté du chas une aiguille à coudre ordinaire. On prend ensuite une feuille de papier à cigarettes que l'on plie deux fois du même côté, d'angle opposé à angle opposé; on égalise ensuite les plis de façon à donner à l'objet une forme aussi régulière que possible; enfin on le place en équilibre parfait sur l'aiguille, de telle façon que l'intersection des deux plis repose sur la pointe de l'aiguille. On obtient ainsi un objet excessivement léger et mobile, apte par suite à ressentir tous les courants qui peuvent l'influencer, et, naturellement, les courants d'attraction ou de répulsion émis par les doigts. On s'en sert dans les mêmes conditions que celles des instruments similaires; mais il va sans dire que, au point de vue précision, un tel instrument est des plus défectueux, puisque le moindre souffle, la simple agitation de l'air causée par la respiration de l'opérateur suffit à le faire mouvoir et par conséquent à fausser les résultats qu'il est appelé à présenter. On n'est même pas sûr, à moins que la température extérieure soit exactement 37°, c'est-à-dire celle du

corps humain, qu'il n'est pas influencé dans ses mouvements par le rayonnement calorifique; mais enfin, à ce point de vue, il présente les mêmes inconvénients que la grande majorité des autres appareils. Tel quel, néanmoins, il peut rendre des services, pourvu qu'on y supplée, de temps à autre, par l'emploi d'un autre instrument plus précis.

Tels sont, à l'heure actuelle, les appareils employés à la mensuration de la force psychique. Comme chacun d'eux s'applique mieux à tel individu qu'à tel autre, et

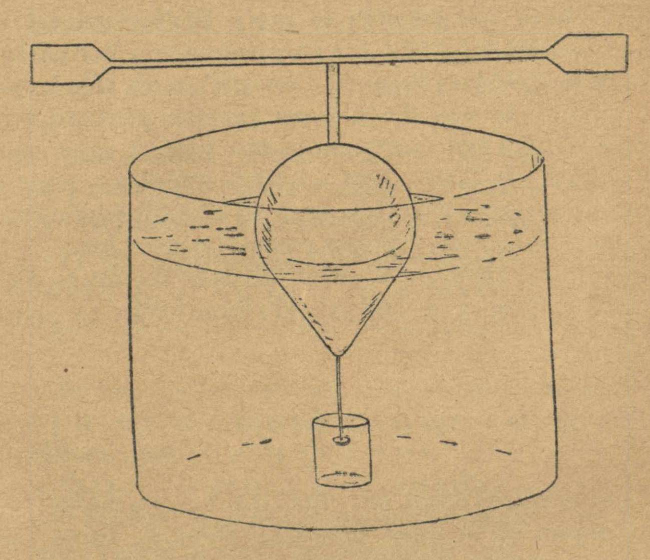


Fig. 22. — Appareil à flotteur.

est plus approprié à certains organismes, c'est à chacun des expérimentateurs de faire les essais nécessaires pour posséder l'appareil qui lui donnera journellement la mesure approximative d'extérioration de sa force neurique; car il est nécessaire que l'on se tienne au courant des progrès réalisés dans la neurification de l'organisme,

comme il va être expliqué au chapitre suivant; il est, en effet, très imprudent de se soumettre à un entraînement, quel qu'il soit, sans en suivre attentivement les progrès, de façon à parer à tout accident possible.

En tout cas et quel que doive être l'appareil adopté, il sera bon, de temps à autre, de se tenir au courant de ses propres chiffres biométriques par l'emploi au moins accidentel du biomètre de Baraduc ou de l'appareil Fayol, car ils sont les seuls instruments établis scientifiquement sur des bases précises pour mesurer la répulsion de la main droite et l'attraction de la main gauche. Tous les autres appareils mentionnés ci-dessus sont assez concluants en ce qui regarde la main droite (qui est en somme le côté principal à suivre, puisque c'est ce côté qui extériore surtout la force neurique), mais très imprécis au point de vue de la main gauche, pour laquelle certains d'entre eux marquent tour à tour, et sans cause bien définie, de l'attraction ou de la répulsion pour le même organisme: il doit y avoir là une loi particulière dont nous ne connaissons pas encore les données.

Nous allons maintenant nous occuper du mode d'entraînement propre à amener l'extérioration du corps astral.

C) *Mode d'action.*

Le corps astral étant principalement composé de force neurique, et la force neurique étant la force que l'homme extériore surtout, cela revient à dire qu'augmenter la force neurique c'est à la fois dynamiser le corps astral et faciliter son extérioration.

Par suite il nous faut dire quelques mots des tempéraments que l'on confond trop souvent avec le caractère (1) et que je définirai: Etats physiologiques déter-

(1) Le tempérament constitue la valeur dynamique d'un organisme, et le caractère en est la traduction psychique; le caractère est, en quelque sorte, fonction du tempérament.

minés par la prédominance d'un élément, d'un organe ou d'un système.

Pour éviter toute cause d'erreur, il convient avant tout d'expliquer ici ce que sont en réalité les tempéraments, suivant la conception de la physiologie actuelle.

Les termes — bilieux — nerveux — lymphatique — sanguin — qu'on emploie dans le langage courant pour distinguer les différentes sortes de tempéraments, ne sont qu'un reliquat des anciennes théories humoristes qui n'ont plus cours à notre époque, où elles sont remplacées par les théories biologiques et surtout physio-psychologiques.

A l'heure actuelle, il y a tendance à ne considérer le tempérament qu'au point de vue de la nutrition et de l'élimination, ce qui donne lieu à la classification de trois tempéraments qui sont:

1° Le tempérament d'équilibre des échanges;
2° Le tempérament d'élimination incomplète;
3° Le tempérament de nutrition insuffisante.

C'est là la classification du tempérament comprise scientifiquement, et elle n'a, comme on peut le voir, aucun rapport avec celle qui est restée dans les idées courantes.

J'aurais pu, certes, me baser sur cette classification, mais il y a quelque apparence que j'aurais été beaucoup plus difficilement compris du lecteur.

Aussi, je préfère utiliser la classification « vieux style », plus connue, plus compréhensible par suite, et dont les données sont mieux à la portée de tous, — avec la certitude que le lecteur m'en saura gré..

Donc, pour parler le langage commun, les tempéraments se divisent en quatre classes principales: Lymphatiques, sanguins, bilieux, nerveux — bien que certains physiologistes nient l'existence du tempérament bilieux qu'ils regardent simplement comme le début d'un état pathologiques du foie.

1° Tempérament lymphatique. — La lymphe, qui do-

mine dans ce tempérament, est le liquide transparent, salé, très coagulable, où se rencontrent les leucocytes dont le rôle est d'expulser en quelque sorte, ou de neutraliser, tous les éléments hostiles qui peuvent s'introduire dans l'organisme. Le lymphatique, par suite, vit surtout, si l'on peut s'exprimer ainsi, dans son propre intérieur. Il présente une remarquable aptitude de résistance aux influences extérieures nocives, mais, par suite, n'est pas apte à s'extériorer lui-même.

2° Tempérament sanguin. — Le sang, qui est la caractéristique de ce tempérament est la base de la force physique; c'est dire que, chez les individus doués de ce tempérament, les forces matérielles prédominent sur les forces astrales ou psychiques, et que, pour eux encore, l'extérioration est peu aisée.

3° Tempérament bilieux. — La bile sert à l'assimilation des éléments nutritifs en achevant la transformation des substances grasses et en liquéfiant les corps azotés: c'est donc un facteur général d'une force qui peut aussi bien prendre la modalité sanguine que la modalité nerveuse; à ce titre, elle aide au dédoublement, et les individus doués de ce tempérament peuvent s'extériorer plus facilement que les précédents, mais ils sont plus aptes, en principe, à ressentir passivement les phénomènes psychiques qu'à les produire activement. Au point de vue spécial qui nous occupe, un bilieux sera plutôt un bon sujet réceptif qu'un bon expérimentateur.

4° Tempérament nerveux. — La force nerveuse étant le principal élément de l'aérosome, il en résulte que le tempérament nerveux est réellement celui qui convient à l'opérateur: c'est donc la neuricité de l'organisme qu'il faut avant tout développer.

Une remarque est à faire: l'extérioration du corps astral étant le résultat d'une déséquilibration voulue, il s'en suit qu'il vaut mieux, pour arriver à ce but, émettre une moindre quantité de force neurique qui n'est pas

remplacée dans l'organisme par la récupération de force extérieure, plutôt que d'extériorer un torrent de fluide nerveux qui se trouverait aussitôt contrebalancé par l'entrée dans l'organisme astral d'une égale quantité de forces extérieures. Il en ressort que le sujet présentant la formule biométrique très équilibrée A 60°/R 60° sera beaucoup moins apte à se dédoubler que celui dont la formule sera par exemple A 10°/R 50°.

De tout ce qui précède, il résulte que, au point de vue de l'expérimentation psychique, le lymphatique pur n'est susceptible de presque aucun phénomène, mais, par contre, est complètement soustrait aux hallucinations; le sanguin sera surtout exposé à des hallucinations subjectives et objectives; le bilieux sera plus apte à constater les phénomènes objectifs, et le nerveux pourra les produire tout en étant sujet aux hallucinations objectives (1). De là, en ce qui nous occupe, deux classes de tempéraments: les négatifs ou passifs (lymphatiques et bilieux) et les positifs ou actifs (sanguins et nerveux). Mais il est assez rare de rencontrer le tempérament absolu, c'est-à-dire purement nerveux, purement bilieux, etc.; très généralement, un tempérament est d'ordre composite: sanguin-lymphatique, nerveux-sanguin, etc., avec prédominance souvent marquée d'un élément sur l'autre.

Dans ces conditions, on peut classer ces tempéraments dans l'ordre suivant:

Nerveux.
Nerveux-bilieux.
Bilieux-nerveux.
Nerveux-sanguin.
Sanguin-nerveux.
Nerveux-lymphatique.
Lymphatique-nerveux.

---

(1) M. Decrespe, *Pour devenir expérimentateur, recherches sur les conditions d'expérimentation personnelle en physio-psychologie* (1 br. in-12, Paris, 1896), excellente étude à laquelle j'aurai dans la suite plus d'un emprunt à faire. (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

Les autres n'étant susceptibles que d'exceptionnelles manifestations psychiques, nous ne les notons pas.

L'effort d'entraînement doit donc être dirigé surtout vers la modification du tempérament dans le sens nerveux, suivant les procédés que nous examinerons plus loin.

Mais avant, il nous faut indiquer de façon précise les caractéristiques de chaque tempérament, afin qu'on puisse les reconnaître et les distinguer les uns des autres à première vue.

TEMPÉRAMENT LYMPHATIQUE. — Becquerel indique comme suit les caractères propres aux individus lymphatiques: cheveux rouges ou blonds, fins; yeux bleus; peau fine et blanche; système pileux peu développé; chairs molles; orifices muqueux peu colorés; volume exagéré du nez, des lèvres, des oreilles; dents altérées; joues plaquées de rouge; mains et pieds volumineux. De plus, suivant le Dr L. Thomas, leur système musculaire est peu développé, leur marche est nonchalante; ils résistent mal à la fatigue, et transpirent facilement. On observe fréquemment, le soir, surtout chez les femmes, un peu d'œdème au niveau des malléoles. Chez eux enfin, les maladies sont rebelles, et ont une tendance à passer à l'état chronique.

D'autre part, le Dr Leniez (1) dit que les sujets de ce tempérament se feraient remarquer par leur peau blanche et fine, leurs cheveux blonds, leurs yeux bleus, leurs formes arrondies, un peu féminines, la mollesse de leurs tissus, la lenteur de leurs mouvements et leur apathie générale. Ils paraissent sentir moins vivement que les autres, et sont ordinairement très lents à prendre une décision. Ce tempérament,que l'on crut basé sur la prédominance du tissu lymphatique, est fonction, tout simplement, du ralentissement de la nutrition.

---

(1) *Les tempéraments*, par le Dr LENIEZ, médecin-major de 2e classe à Saint-Cyr, dans le *Bulletin de la Société de médecine militaire française*. nº du 1er avril 1909.

Tempérament sanguin. — Le tempérament sanguin est caractérisé par l'activité de la circulation, par le développement du système capillaire et par la coloration animée de la peau et des muqueuses. C'est le plus hygiénique et le plus favorable à la santé. Les individus à tempérament sanguin sont généralement doués d'une force musculaire développée, d'une intelligence et d'une imagination étendues; chez eux, les maladies donnent lieu à une réaction fébrile violente; elles ont généralement une invasion franche, des symptômes bien assurés, une marche régulière, et se terminent fréquemment par la guérison. On admet généralement que le tempérament sanguin prédispose aux hémorrhagies et à l'apoplexie, mais cette tendance est loin d'être démontrée (Dr L. Thomas).

Selon Dechambre, le tempérament sanguin est caractérisé par l'accroissement de la masse du sang et du nombre proportionnel des globules, par un développement plus considérable du système vasculaire et par la suractivité fonctionnelle des capillaires généraux et parenchymateux. Il entraîne presque fatalement la prédominance des fonctions de nutrition sur celles de relation. Les gens sanguins ont, en général, la peau rosée, la face colorée d'une teinte vermeille,les cheveux châtains et souples, une physionomie animée et gaie, des formes arrondies et gracieuses. Leurs forces musculaires sont développées, leur imagination ardente, leurs passions violentes, mais passagères, leur caractère aimable et généreux. On remarque, enfin, qu'ils sont très portés aux plaisirs de l'amour. Henri IV et Mirabeau seraient des types du tempérament sanguin.

Tempérament bilieux. — Comme il a été dit plus haut, un certain nombre de physiologistes nient l'existence du tempérament bilieux qu'ils considèrent comme un état pathologique dénotant le début d'une affection du foie. Néanmoins, voici les principaux caractères qu'on accorde à ce tempérament: Teinte foncée et légèrement jaunâtre de la peau; cheveux noirs; système pileux abondant, muscles vigoureux; formes rudes et sans embon-

point; charpente osseuse forte; digestion facile; intelligence développée; caractère ferme, décidé, persévérant; ambition et opiniâtreté (Dr L. Thomas). La peau est d'un brun plus ou moins foncé, le système pileux, très abondant, est fortement coloré en noir, les yeux, également noirs, s'accordent avec les traits accusés du visage, pour donner à la physionomie un caractère à la fois intelligent et ferme.

Les individus de ce tempérament, écrit de son côté Adelon, ont en général beaucoup de capacité, leurs sensations et leurs passions sont intenses et durables; leurs déterminations fortes, hardies, et suivies avec une persévérance à toute épreuve; ils se distinguent par une grande ambition et par une opiniâtreté non moins grande à la satisfaire. Ce sont surtout les caractères de ce tempérament que présentent les plus grands hommes qui ont honoré l'humanité par l'élévation de leur caractère et ceux qui l'ont désolée par leur ambition effrénée. Et il donne comme types de ce tempérament Alexandre le Grand, Jules César, le czar Pierre et Napoléon.

Tempérament nerveux. — Il est difficile de donner au tempérament nerveux des caractères précis; il est caractérisé, dit Fleury, par l'irrégularité des fonctions, la mobilité et l'excitabilité exagérées du système nerveux. Chez les nerveux, les muscles sont généralement grêles, les mouvements brusques, saccadés; l'imagination est ardente, les passions violentes, mais elles naissent brusquement et s'éteignent de même; l'intelligence est vive, mais incapable d'une attention longtemps contenue; la sensibilité est exagérée; ils redoutent la douleur et l'exagèrent lorsqu'ils la ressentent. Le tempérament nerveux exerce une influence remarquable sur la plupart des maladies; il détermine des troubles de l'innervation qui revêtent une gravité plus apparente que réelle. Les nerveux sont sujets à un grand nombre d'affections telles que les névralgies, la gastralgie, l'hystérie, l'hypochondrie, la manie, etc.

Adelon — mais en ceci, il apporte une nouvelle confu-

sion entre le tempérament et le caractère — trouve qu'avec une intelligence qui peut s'élever jusqu'au plus haut point, ces tempéraments nerveux présentent toute la grandeur et la misère du caractère moral de l'homme, alliant quelquefois la noblesse, la dignité, l'amour de l'humanité avec la susceptibilité, la peur du ridicule, l'envie, la haine, la cruauté, la misanthropie la plus profonde. — Voilà donc, dit le Dr Leniez (1), un tempérament, dit nerveux, basé au demeurant sur la maigreur et la faiblesse musculaire. C'est évidemment la cause de cette maigreur et de cette faiblesse qui constitue ce tempérament, et on s'explique bien mal pourquoi on l'a appelé un tempérament nerveux, car ce n'est autre chose qu'une signification psychique qui a servi à la classification. Pour lui, en résumé, la caractéristique qu'on s'est efforcé d'en établir revient à un tempérament d'intoxication chronique qui est la part des organismes mauvais éliminateurs des produits de déchets.

Voici enfin le tableau des complexions suivant le Docteur Duz (2).

Complexion lymphatique. — Le corps est froid au toucher.

Caractère. — Timidité.
Chairs. — Molles, grasses et boursoufflées.
Cheveux. — Blonds.
Démarche. — Lente, nonchalante.
Face. — D'une blancheur naturelle ou pâle.
Formes. — Arrondies.
Poils. — Imperceptibles.
Pouls. — Petit, rare, lent, mou.
Veines. — Etroites et profondes.
Yeux. — Gris ou bleu clairs.

Complexion sanguine.— Le corps est humide au toucher.

Caractère. — Vif, prompt à s'emporter mais facile à se radoucir, gai, jovial, riant aux éclats, affable, volage et inconstant.

(1) *Loc. cit.*
(2) *Zodiologie médicale ou Etude des tempéraments individuels et de thérapeutique appliquée*, 1 vol. in-12, Paris, s. d.

Chairs. — Ni trop molles ni trop fermes.
Cheveux. — Châtains ou noirs.
Démarche. — Vive.
Face. — Rosée sur une peau blanche.
Formes. — Plus accentuées que chez la complexion lymphatique.
Poils. — Blonds ou bruns.
Pouls. — Grand, accéléré, fort.
Veines. — Larges, saillantes, bleus.
Yeux. — Brillants, plutôt bleus que foncés.

COMPLEXION BILEUSE — Le corps est chaud au toucher.
Caractère. — Beaucoup d'esprit; âme agitée; énergique, opiniâtre; passions violentes; force de caractère.
Chairs — Maigres, dures, d'un brun jaunâtre.
Cheveux — Noirs.
Démarche — Active, inquiète.
Face — Plus ou moins foncée, brun jaunâtre.
Formes — Sèches, maigres, dures.
Poils — Noirs, abondants.
Pouls — Fort, battant avec vivacité.
Veines — Grosses.
Yeux — Plus ou moins foncés; d'un brun jaunâtre.

COMPLEXION NERVEUSE. — Le corps est sec au toucher.
Caractère. — Esprit pénétrant et réfléchi, sujet à la crainte, à la tristesse, à la colère, à la rancune, variant souvent dans ses volontés, dans ses désirs; méditatif.
Chairs. — Lisses, garnies de poils très noirs.
Cheveux. — Noirs.
Démarche. — Vive.
Face. — Pâle, de couleur plombée.
Formes. — Grêles des membres; finesse des traits.
Poils. — Très noirs.
Pouls. — Petit, rare, dur.
Veines. — Grosses.
Yeux. — Plus ou moins foncés.
D'autre part *au point de vue sexuel,* le tempérament

nervoso-sanguin se rencontre surtout chez l'homme, et le tempérament nervoso-lymphatique le plus souvent chez la femme.

Au point de vue professionnel, on peut classer en principe et sauf exceptions:

Parmi les *nerveux:* les gens du monde;

Parmi les *lymphatiques:* les ecclésiastiques et les petits rentiers;

Parmi les *sanguins:* les bouchers et les sportmen.

Et enfin, parmi les *bilieux:* les petits commerçants, les petits employés, les ratés, les méconnus, les jaloux, les coquettes, tous ceux que domine la question d'argent ou que torture une passion.

De ce qui précède, il résulte que, pour pouvoir provoquer à volonté l'extérioration du fluide nerveux, il faut, quand on est bilieux, sanguin, et surtout lymphatique, chercher à se névroser au moins temporairement, et dans une certaine limite que la prudence la plus élémentaire engage à ne pas dépasser, limite variable d'ailleurs avec la résistance de l'organisme qu'on possède.

Ainsi, un lymphatique atteint de débilité congénitale, un rachitique tuberculeux, par exemple, ne devra pas s'élever au-dessus de la formule biométrique A 30°/R 30° à A 40°/R 40°, ou autre analogue; un nerveux, mal équilibré, devra au contraire viser à devenir plus calme, plus insensible pour ne pas risquer de se déséquilibrer tout à fait et de voir son nervosisme devenir la névrose pathologique dont le moindre inconvénient, au point de vue qui nous occupe, serait de troubler son jugement et de fausser par conséquent les indications qu'il croirait trouver dans ses expériences de physio-psychologie. Il serait donc *fort imprudent* d'entreprendre l'entraînement psychique sans un guide compétent, à moins qu'on ne connaisse parfaitement son propre tempérament et les règles de cet entraînement. Dans tous les cas, *il est indispensable de rester toujours maître absolu de sa volonté* et de savoir exactement ce qu'on fait: c'est en cela que le tempérament lymphatique est infiniment précieux, parce qu'il met, mieux que tout autre, à l'abri de la sug-

gestion, — hétéro ou auto-suggestion. (M. Decrespe, *loc. cit.*)

Avant de s'astreindre à développer en soi la neuricité, il convient de ramener son tempérament à la règle normale en éliminant les causes accessoires de trouble qu'il peut comporter. A cet effet, le régime végétarien et la règle de vie qui suit sont à recommander, auxquels il convient de s'astreindre durant une huitaine.

RÉGIME PRÉPARATOIRE

ALIMENTATION: Végétaux légers, légumes verts, orge, gruau, riz, semoule, tapioca, salade. Assaisonnements: huile, beurre et graisse.

BOISSON: vin rouge largement additionné d'eau.

ABSTENTION FORMELLE: alcools, bière, liqueurs, viandes.

ABSTENTION RECOMMANDÉE: sucre, lait, œufs, fromages, poissons (ceux que l'on prendra seront de préférence grillés et très peu salés).

RÉGIME: vie sobre, tranquille, régulière, animale, autant que possible à la campagne, dans la solitude: sept heures au plus de sommeil sur un lit dur et peu couvert. Au lever, douche froide ou bain froid en eau courante. Légère purgation au début, au milieu et la fin de cette phase préparatoire. — Exercice modéré au plein air ,sans sortir si possible), promenade au jardin. — Pas de préoccupations ni d'émotions. — Occupations futiles.

Ce régime doit être de préférence suivi aux saisons les plus favorables, c'est-à-dire au printemps et en automne — surtout au printemps.

Après une huitaine de ce régime, repos de quelques jours, puis on suivra le régime destiné à augmenter la neuricité de l'organisme.

Or, est-il possible de modifier un tempérament ? — Oui, sous certaines conditions et dans une mesure relative.

Le tempérament est la résultante de deux causes, l'une qui semble spécifique, innée, caractérisée dès la naissance de l'individu, et qui dépend de sa constitution ana-

tomique et physiologique; cette cause, constitutionnelle et organique, est en dehors de notre action, et nous ne pouvons rien sur elle (1). L'autre, peut-être sous la dépendance de la première, réside dans la variété ou l'espèce de rendement et de fonctionnement de la machine humaine: c'est le coefficient d'activité des échanges organiques; sur cette autre cause, nous avons une réelle action et pouvons la modifier jusqu'à un certain point par un régime approprié qui, en l'espèce, devra être naturellement dirigé dans le sens de la neurification de l'organisme.

Ce régime devra, dans les cas les plus ordinaires, être établi comme suit:

RÉGIME D'EXCITATION NERVEUSE

Alimentation: très sobre, végétaux, légers comme ci-dessus: lait, œufs.

Boisson: vin blanc mouillé.

Abstention formelle: Poisson et fromage.

Régime: Peu de sommeil (cinq à six heures). — Chasteté absolue. — Douche froide au lever. — Occupations absorbantes et douces; travail intellectuel; peu de travail manuel et, dans ce cas, rien que du travail de patience. — Développement de la sensitivité physique et morale: méditations, réflexions.

Excitants moraux: Emotions multipliées, profondes mais sans violence.

Excitants physiques: Electrisation (plutôt statique). — Couleurs sombres (vivre dans la pénombre, sortir au crépuscule et le soir).

Excitants chimiques: Café, encens, kola.

Les excitants ne doivent être utilisés qu'à la fin du régime, comme simples adjuvants, et leur abus est à dé-

(1) Telle était du moins l'opinion générale professée il y a peu de temps encore. A l'heure actuelle, la psycho-physiologie enseigne que l'on peut avoir action par certains procédés, sur *toutes* les parties de l'organisme même les plus réfractaires. — Voir à ce propos les *Précis de l'auto-suggestion volontaire*, par le Dr Géraud-Bonnet, déjà cité.

conseiller de la façon la plus formelle. D'autre part, les narcotiques légers (tabac, chloral, etc.), n'ont aucune influence sur l'entraînement proprement dit, mais leur action sur le cerveau ne peut que nuire, en des expériences où il s'agit avant tout de conserver la plénitude de ses facultés intellectuelles.

Ce régime définitif doit durer au moins six semaines à deux mois pour donner des résultats (1). Si possible, il est bon de le faire coïncider avec une cure d'altitude (500 à 1.000 mètres), mais au calme, c'est-à-dire loin de tout casino ou mouvement mondain.

Le régime ci-dessus est applicable dans la majorité des cas; mais si le tempérament à modifier comporte une prédominance trop forte de lymphatisme, allant jusqu'à la faiblesse, ou, pour ramener à la question qui nous occupe, se trouve trop dénué de neuricité, il convient d'user d'abord du régime intensif et très détaillé qui suit.

Ce traitement comprend:

1° Régime alimentaire: Pain, œufs, poisson, viande, corps gras (beurre, graisse). Farineux riches en légumine, pommes de terre, haricots, pois et lentilles, sel en assez grande quantité.

Au point de vue des *médicaments*, c'est principalement aux bases brôme, iode, et surtout arsenic qu'il faut s'adresser.

2° Aération et climat: Vie au grand air. Beaucoup de lumière de soleil. Climat marin (supérieur, comme efficacité, au climat de montagne).

L'air marin est excellent, d'abord par sa pureté, et ensuite par la stimulation respiratoire qu'il provoque, accroissant l'oxydation des tissus et relevant, par suite, l'activité des échanges nutritifs. C'est également un excitant du système nerveux.

3° Traitement hydro-minéral: On utilise surtout les

(1) On pourra pendant tout ce temps porter une ceinture électrique à courant modéré, de façon à exciter la neuricité sans énerver.

eaux chlorurées sodiques, sous forme de bains, lotions, douches [par exemple Balaruc (Hérault) et surtout Bourbon-l'Archambault (Allier), Bourbonne-les-Bains (Haute-Marne)], qui sont excitantes du système nerveux.

Très précieuse également, à ce point de vue, est l'eau de la Bourboule (Puy-de-Dôme) qui renferme, en proportions à peu près égales, du chlorure de sodium, du bicarbonate de soude, présente surtout une certaine teneur d'arsenic (28 milligrammes par litre), et est prise en boisson, bains, douches.

De même les eaux chlorurées sodiques fortes, comme Dax, Salies-de-Béarn.

Enfin, une dernière variété d'eaux minérales utilisées pour combattre le lymphatisme est représentée par les eaux chlorurées sulfurées, telles que: Amélie-les-Bains, Barèges, Cauterets, Challes, Luchon, Uriage.

4° Stimulation nerveuse: La stimulation nerveuse ne peut guère être demandée à des médicaments; elle doit être surtout cherchée par les moyens psychiques ou physiques (v. ci-dessus): Electricité statique, aéro et climatothérapie, et surtout balnéothérapie et hydrothérapie.

Dans ces derniers modes, c'est l'action nerveuse qui, avec le froid, active la nutrition. Le bain froid augmente l'urée, l'acide carbonique et l'acide urique, c'est-à-dire active les combustions organiques. Cette hydrothérapie sera employée sous forme de douches froides, bains froids, douches écossaises.

5° Excitants moraux, physiques et chimiques, occupations, etc.: Comme ci-dessus.

Dans tous les cas, que l'on ait recours au régime ordinaire mentionné plus haut ou bien à ce régime intensif, on utilisera deux fois par jour, au lever et au coucher (si l'on peut y adjoindre un troisième essai au milieu de la journée, cela n'en vaudra que mieux) l'appareil Fayol, ou tout au moins un des instruments de mensuration psychique dont il a été question plus haut, et dont chaque indication sera reportée sur un agenda.

On tiendra soigneusement compte des indications relevées sur le *livre de laboratoire* qui comprendra en outre: le nombre des repas, la quantité et la nature des aliments solides et liquides ingérés à chaque repas; le nombre d'heures de sommeil, la relation des occupations du jour avec indication de leur durée; les éléments météorologiques (la température, l'électricité, l'humidité, la pression barométrique, le vent, etc., sont des excitants physiques naturels de l'organisme), la nature, le mode et la durée d'application des excitants artificiels, ainsi que l'effet qu'ils auront produit, etc. On ne devra pas oublier non plus les constatations physiologiques: fréquence et régularité du pouls, rythme respiratoire, poids du corps, couleur et température de la peau, aspect de la langue, du faciès, des muqueuses, souplesse et sécheresse des cheveux et de la barbe, essais dynamométriques, etc. — Noter surtout scrupuleusement les accidents pathologiques: migraines, torpeurs, insomnies, embarras gastriques, constipation ou diarrhée, etc., et, si ces indications diagnostiquent une trop grande fatigue, *ne pas hésiter à cesser immédiatement le régime:* il vaut mieux ajourner l'expérience ou même y renoncer définitivement, que de risquer de détériorer son organisme (M. Decrespe, *loc. cit.*).

Il est à noter que ce régime a surtout en vue les adultes dans la force de l'âge; il ne convient donc ni aux jeunes gens incomplètement formés (jusqu'à 22 ou 24 ans) ni aux hommes qui commencent à décliner (45 à 50 ans) ni surtout aux femmes dont la délicatesse organique pourrait s'en trouver fort mal.

Quand toutes les constatations dont il vient d'être question s'accorderont pour démontrer que la neuricité se développe, alors, mais alors seulement, on pourra faire usage des excitants, mais, je le répète, à titre d'adjuvants seulement et non en basant l'entraînement sur eux. Dans tous les cas, aucun des excitants employés ne devra avoir d'action sur le cerveau. Alors, la poussée finale se produira, et vous pourrez procéder à l'extérioration de votre corps astral.

Est-ce à dire que vous serez alors maître de vos « sorties en astral » ? Ce serait une grave erreur que de le croire; vous aurez en main seulement l'outil nécessaire, l'instrument de votre extérioration; vous pouvez vous dissocier, mais vous ne savez encore ni diriger votre fantôme extérioré, ni lui faire accomplir tel acte, ni garder le souvenir de ceux qu'il a accomplis, etc. Vous êtes en un mot dans la situation d'un enfant qui, voulant faire une promenade en bateau, a réussi à sauter dans une embarcation amarrée à quai, mais à qui manquent et la clé du cadenas pour s'éloigner, et les avirons et les voiles pour voguer, et le gouvernail pour se diriger. Tout cela, direction, action, souvenir, c'est affaire de la volonté, mais c'est aussi, c'est surtout affaire de pratique; et, seulement quand cette étude abordera la pratique, je pourrai dire comment on peut atteindre à ces *desiderata*. Ce qu'il convient de faire savoir dès à présent, c'est que les essais, avant d'arriver à la maîtrise complète de soi, dureront — à part d'excessivement rares exceptions — des mois, et peut-être des années.

Il y a certes d'autres procédés pour arriver à une sorte de dédoublement personnel, mais je les déconseille absolument, les uns parce qu'ils sont trop violents et attaquent le cerveau (opium, morphine, etc.) (1), les autres parce qu'ils vous enlèvent votre libre arbitre et votre

---

(1) Parmi les agents psychiques qui produisent indéniablement le dédoublement et dont je déconseille l'emploi de la façon la plus formelle d'abord parce qu'ils ont une influence nuisible sur l'organisme, et ensuite parce qu'ils laissent très rarement le souvenir intact, se trouve, en première ligne, le chloroforme.

Les individus, dit le Dr Simonin, qui subissent l'influence de l'anesthésie, lorsqu'ils conservent l'intelligence pour s'en rendre compte, croient avoir un corps d'une subtilité impalpable.

Un des clients du Dr Isidore Bourdon lui racontait que, pendant l'opération qu'on venait de lui faire sous l'influence du chloroforme, « il lui semblait qu'une brise délicieuse le poussait à travers les espaces comme une âme doucement emportée par son ange gardien. »

D'après le Dr Sédillot : « Les chairs peuvent être froissées, meurtries, divisées, le client ne le sent pas; son esprit plane dans des régions inconnues, franchit les espaces sans fin, accomplit en quelques minutes les événements de plusieurs années; ou bien il est plongé dans des extases et des rêves souvent accompagnés d'un vif sentiment de bien-être et de bonheur. »

Fletwood Cromwell Warley, l'inventeur des câbles transatlantiques, raconte qu'ayant fait usage, un soir, de chloroforme pour apaiser une dou-

volonté (hypnotisme, etc.), et, les uns et les autres, parce que, s'ils vous mènent rapidement au dédoublement, annihilent toute maîtrise de soi-même quand ce dédoublement est opéré, et, par suite, vont à l'encontre du but final poursuivi.

On peut affirmer avec certitude que quiconque a recours à de tels moyens ne peut aboutir qu'à une extériorisation incomplète — soit parce qu'il ne peut se manifester objectivement, soit parce que la conscience est abolie en lui, soit enfin parce que sa volonté, sa personnalité même ne sont plus à lui. En usant de ces procédés, ou il piétinera sur place en détruisant son organisme matériel (fumeurs d'opium), ou il ne sera plus qu'une *chose* entre les mains de son guide (sujets hypnotiques); dans tous les cas, il s'interdit d'aller plus loin, plus haut, en emmenant sa conscience avec soi.

De plus, il est encore d'autres moyens qui facilitent la sortie du corps en astral mais que je déconseille également, bien que pour de tout autres raisons: il n'ont pas encore été étudiés, ou ne l'ont pas été suffisamment pour qu'on puisse savoir quel fond faire sur eux. Parmi ces derniers, je signalerai aux chercheurs, — mais aux chercheurs seulement doués de la connaissance des choses et non au premier amateur venu — l'emploi de l'électricité. Il y a, je crois, une voie féconde à suivre de ce côté en développant et en appliquant au dédoublement

---

leur de gorge qui lui donnait de l'insomnie, il tomba en un sommeil profond, et se vit, peu de temps après, avec son corps fluidique, en dehors de son corps matériel, lequel était profondément assoupi.

Le capitaine Volpi a fait une constatation analogue. « Il y a six ans, écrivait-il en 1889, j'en aspirai pour amortir les spasmes que devait provoquer l'extraction d'un calcul; je m'aperçus alors avec étonnement que mon *Ego*, c'est-à-dire mon âme et ma raison pensante, revêtues de la forme corporelle, se trouvaient à deux mètres de mon corps; en conséquence, mon *Ego* était en dehors de mes organes, il voyait, étendu et immobile sur le lit, mon corps auquel il imprimait le mouvement et la vie. »

Le capitaine Volpi parla de cette sensation à plusieurs médecins qui lui affirmèrent avoir entendu exprimer des choses analogues, quoique avec moins de clarté, par des malades qu'ils avaient chloroformés. « Mes patients m'ont souvent déclaré, dit l'un d'eux, que pendant mes opérations ils n'avaient point souffert, mais qu'ils avaient regardé tout ce que je faisais comme des spectateurs qui assistent à des opérations faites sur d'autres individus (*Les Vies successives*, par A. De Rochas, 1 vol. in-8, Paris, 1911).

complet de l'être humain le principe par l'application duquel le Dr Baraduc facilitait ses expériences de psychographie en utilisant le courant électrique: car ces expériences, en somme, ne constituaient pas autre chose qu'une extérioration partielle de la force psycho-neurique; et, en appliquant convenablement leur principe, on doit, me semble-t-il, arriver à faciliter dans de grandes proportions l'extérioration totale de l'aérosome.

Quelle que soit d'ailleurs la technique employée, le sarcosôme doit *toujours* être mis en rapport avec le pôle négatif du courant, et le point vers lequel doit se faire le dégagement de l'aérosome en rapport avec le pôle positif. De nombreuses expériences ont en effet prouvé que l'électricité — repousse les corps fluidiques extériorés, alors que l'électricité + les attire.

D'autre part, il semble établi que les courants à haute fréquence sont de puissants générateurs de force neuropsychique; par suite, il paraît que l'application préalable d'électricité sous cette forme ne pourrait qu'aider à la réussite de l'expérience subséquente.

Quelques lignes plus haut, j'ai déconseillé l'emploi de l'hypnotisme; il n'en va pas de même du magnétisme. Certes, et pour les mêmes causes que j'ai exposées en parlant de l'hypnotisme, je suis opposé à la magnétisation complète de l'opérateur, qui ne doit *jamais* s'exposer à perdre sa conscience; mais il me paraît que certains procédés (par exemple l'insufflation sur le creux de l'estomac, le souffle vital de bouche à bouche, etc.) mis en œuvre par un fort et puissant magnétiseur ne pourraient être que de bons adjuvants pour le dédoublement consécutif.

Enfin je signalerai — mais toujours aux seuls chercheurs — l'utilisation possible du *multiplicateur* de Jansé.

Cet appareil n'a été jusqu'à ce jour appliqué qu'aux prospecteurs de terrains et aux baguettisants, pour la recherche des nappes d'eau souterraines et des gisements métalliques. Sans aller jusqu'à préciser et dire, comme son inventeur, que cet instrument augmente les forces fluidiques dans la proportion de 1 à 26, il semble bien qu'il aide à leur production et à leur accumulation

chez l'individu auquel on l'applique: il y aurait donc quelque intérêt à savoir s'il ne pourrait pas être utilisé dans l'espèce qui nous occupe.

CHAPITRE VIII

CAPTATION DES FORCES HYPERPHYSIQUES

(*Exclusivement pour ceux qui* savent)

Jusqu'au point où en est arrivée cette étude, nous ne nous sommes occupés que du développement de deux forces que chacun reconnaît exister en soi : la volonté et la neuricité. Je me suis maintenu, en cela, dans les limites de la science normale ; et, dans la pratique, il convient d'estimer que l'usage de ces deux forces combinées doit amener la réalisation du phénomène de dédoublement personnel. Plusieurs opérateurs, de qui j'ai suivi les expériences, ne sont pas allés plus loin en théorie, et, dans la pratique, ont abouti à des résultats certains.

Mais il n'en est pas moins vrai que, d'une part, ces moyens peuvent ne pas suffire à tous, et que, d'un autre côté, les expérimentateurs à qui ils ont suffi auraient pu, en y adjoignant d'autres procédés d'entraînement, soit acquérir plus rapidement cette faculté supra-normale, soit arriver à des résultats supérieurs dans son exercice et ses applications. Dans tous les cas cette incursion sur le domaine de la science occulte était à faire, et ce chapitre devait être écrit. J'en serai quitte pour prier les tenanciers de la science officielle qui feuilleteraient ce volume — d'un doigt probablement dédaigneux et distrait — de franchir ces quelques pages qui ne sont destinées qu'aux initiés, et auxquelles la nature — et je dirai presque l'absolu — de leurs études antérieures les empêcheront de comprendre grand'chose, car nous allons ici pénétrer dans cette science qui est pres-

que inconnue de l'occident, et que l'initiation orientale appelle la YOGA.

Bien que me proposant d'écrire ici sur un sujet un peu abstrait, je ferai tous mes efforts pour me montrer aussi clair, aussi compréhensible que j'ai tâché de l'être jusqu'ici.

Je ramènerai d'abord le lecteur un peu en arrière en lui rappelant que le corps physique est un triple support qui comprend l'organisme matériel, le corps astral et le corps mental (auquel sont joints les principes supérieurs de l'être) ou, pour nous en référer à la théorie spirite, plus simple et plus connue, le sarcosome, le périsprit et l'esprit. Le corps physique possède donc trois centres d'activité où chacun de ces principes a particulièrement son domaine.

1° Le principe des instincts, principe tout physique, qui a son domaine dans le ventre.

2° Le principe des sentiments et des forces astrales qui a son domaine dans la poitrine (1), avec le plexus cardiaque comme centre.

3° Le principe du mental et des forces spirituelles, qui a son domaine dans la tête (2).

Pour arriver à séparer le deuxième principe — et par suite le troisième qui le suit toujours — du premier, c'est-à-dire pour arriver à produire le dédoublement de soi-même, nous avons vu qu'il fallait agir avant tout sur le corps astral par l'entraînement de sa principale force constitutive, la neuricité, et sur le corps mental par l'entraînement de sa faculté primordiale, la volonté; mais la force neurique ne constitue pas seule le corps astral: elle n'en est que la base, s'il est permis de s'exprimer ainsi, la plus accessible pour nous puisqu'elle dérive du sarcosôme sur lequel nous avons tout pouvoir; mais la volonté ne constitue pas davantage, à elle seule, le corps mental dont elle n'est en quelque sorte qu'une propriété; il y a donc, dans ces deux princi-

(1) Et particulièrement dans les poumons.

(2) Dr ENCAUSSE, *La Réincarnation*, 1 vol. in-12, Paris, S. D. (1912).

pes supérieurs, l'aérosome et l'esprit, d'autres forces que, par certains procédés, nous pouvons dynamiser, et dont l'accroissement, cela va de soi, rendra plus facile la dissociation de l'individu.

De là deux parties dans ce chapitre: l'absorption des forces astrales et l'assimilation des forces mentales, dont les opérations, en fin de compte, augmenteront dans une forte proportion l'énergie propre de la partie supérieure de l'organisme qu'il s'agit de séparer de la partie grossièrement matérielle.

A) *Absorption des forces astrales.*

De même que l'organisme matériel, le corps astral possède ses énergies propres et ses asthénies particulières. Alors que le corps physique souffre dans un appareil ou dans un système, que l'individu est, par exemple, sujet aux troubles cardiaques ou atteint d'artériosclérose, l'aérosome est sujet, lui aussi, à certaines faiblesses, car si sa base quasi-matérielle est constituée par la force neurique, il se compose en réalité de différentes espèces de fluides, c'est-à-dire de substances-forces dont l'abaissement au-dessous d'une certaine moyenne peut créer en lui des états assimilables aux états pathologiques du sarcosôme. Ce sont, en effet, de véritables maladies dont la répercussion sur le corps physique crée certaines affections morbides qui sont le désespoir de la médecine; car si la science matérialiste actuelle peut, jusqu'à un certain point, protéger l'organisme contre cette sorte de contamination, elle est impuissante contre le mal une fois déclaré. Je citerai à titre d'exemples le cancer et la gangrène (1), dont elle se contente de soigner — inutilement d'ailleurs — les manifestations physiques, c'est-à-dire les effets, sans sa-

---

(1) Le cancer est une affection originaire du corps astral, répercutée sur le corps physique où elle suit une évolution matérielle en concomitance avec son évolution astrale. — La gangrène est une maladie d'origine physique, mais ayant pour véhicule le corps astral qui la communique des parties contaminées, après leur détachement, aux parties saines.

voir remonter à la cause qui est une déséquilibration de l'aérosome.

Donc, cet aérosome ne se compose pas uniquement de force neurique mais aussi de substances-forces, de fluides dont il puise les uns — les plus immatériels — directement dans son ambiance astrale et dont les autres lui arrivent transformés par un travail organique du corps physique. En effet, le plan astral comporte évidemment, comme le plan physique, un certain nombre de sous-plans (sans que nous sachions encore les distinguer) dont chacun possède ses fluides et ses énergies particulières. Dans le plan astral, le corps astral doit, de toute évidence, se comporter comme le corps matériel sur le plan physique; or, pour celui-ci, que voyons-nous? Il est un composé des éléments empruntés à chacun des sept sous-plans du plan physique, qui répondent à des états différents de la matière et qui sont:

1° sous-plan solide;
2° sous-plan liquide;
3° sous-plan gazeux;
4° sous-plan radiant;
5° sous-plan moléculaire;
6° sous-plan aithérique;
7° sous-plan atomique.

De même que, dans le sarcosôme, on peut augmenter ou diminuer la proportion de tel ou tel élément, de même, l'aérosome est susceptible de recevoir un afflux plus ou moins grand soit des forces fluidiques quintessenciées, soit de fluides se rapprochant plus ou moins de l'essence matérielle. Pour aider à la captation des premières, nous devons avoir quelque pouvoir, mais ce pouvoir, nous ignorons encore la manière de l'exercer, et nous sommes forcés, à cet égard, de laisser l'aérosome agir de lui-même. Mais quant aux secondes — je veux dire les forces astrales qui, puisées sur le plan astral par le sarcosôme parviennent au corps astral par l'intermédiaire de ce même sarcosôme — nous avons action sur le *processus* de leur assimilation, et nous pouvons, à notre gré, en augmenter ou en diminuer la quan-

tité, je dirai même en élever ou en abaisser la qualité.

L'aérosome, je le répète, ne se composant pas uniquement de force neurique, il est de la dernière évidence que si l'on parvient à lui donner un surcroît de forces astrales supérieures à la force neurique, son énergie propre, c'est-à-dire sa faculté de dissociation, s'en augmentera d'autant.

Je vais donc étudier ici de quelle façon on peut capter, en quelque sorte, ces forces astrales pour les transmettre au corps astral.

Nous venons de voir que le centre des forces astrales, en l'organisme humain, se trouve dans le thorax et spécialement dans les poumons. Ceci nous montre que c'est la respiration qui nous met en rapport avec le plan astral; et, en effet, c'est à la première inspiration du nouveau-né que le corps astral prend possession de son organisme à peine éclos, alors que, dès la conception, le double aithérique émané du père avec le spermatozoaire, dirige l'évolution de l'embryon.

Il faut donc, ici, nous occuper de la respiration, de la façon d'utiliser la respiration et de la manière dont, par le moyen de la respiration, l'homme peut absorber et s'assimiler le plus possible des énergies astrales. Comme cela va faire l'objet principal de ce chapitre, j'en dirai ici quelques mots préliminaires et généraux; plus loin, je l'étudierai au point de vue spécial qui nous occupe.

Pour procéder par ordre, il nous faut d'abord donner quelques notions — assez ignorées — des poumons.

Mathias Duval nous dit (1), d'après Kuss, que la surface totale des alvéoles pulmonaires équivaut à 200 mètres carrés; il en résulte que les vaisseaux capillaires forment une nappe de 150 mètres carrés (2). Cette nappe est très mince et n'a guère que l'épaisseur d'un globule sanguin. Il n'en résulte pas moins qu'elle représente un volume de sang à peu près égal à un ou deux litres. On a,

---

(1) *Cours de physiologie.*

(2) Ces chiffres ont été quelque peu modifiés par Marc Sée.

de plus, calculé qu'en 24 heures, il y passe de 15.000 à 20.000 litres de sang (1): cette nappe de sang se renouvelle donc sans cesse. Ces chiffres sont importants, car ils nous font déjà prévoir la grandeur des échanges gazeux qui s'opèrent entre le sang et les masses d'air mises en contact sur lui, puisqu'elles n'en sont séparées que par la mince paroi des capillaires et un épithélium d'une très faible épaisseur. Il faut donc étudier le mécanisme par lequel l'air extérieur est amené au contact de la surface respiratoire, et comment il est renouvelé après que la diffusion gazeuse s'est accomplie entre lui et le sang. Ces phénomènes sont en tout comparables à la digestion; mais tandis que les éléments introduits dans le tube digestif doivent, avant d'être assimilables, subir un grand nombre de métamorphoses, les éléments respiratoires de l'air sont directement assimilables. Les alvéoles du poumon sont très nombreux; on a calculé approximativement que leur nombre s'élève à 1.700 ou 1.800 millions.

En résumé, la respiration est un échange entre l'organisme et l'atmosphère, mais, au point de vue purement mécanique, elle est loin de constituer un phénomène aussi simple qu'on le croit.

Voici ce que dit à ce propos, le Dr Smester (2):

« Quand la respiration dépasse un demi-litre, qui est la *normale*, elle est toujours volontaire ou pathologique. Dans l'un et l'autre cas, elle se fait constamment par la bouche et par le nez, jamais par ces deux conduits à la fois.

Quand la respiration est normale, c'est-à-dire égale à un demi-litre, elle obéit à la même règle que les grandes respirations, qu'elles soient ou non volontaires. Par différentes expériences et observations, j'ai constaté que les petites respirations au-dessous de la normale ne faisaient pas exception à la règle.

---

(1) Ce chiffre énorme, la qualité totale de sang d'un adulte étant d'environ cinq à six litres, nous fait comprendre le rôle capital de la respiration dans les phénomènes physiologiques.

(2) *De la respiration par la bouche et par le nez*, in-8°, Paris, 1884.

Si l'on respire par le nez en gardant la bouche ouverte, pendant les petites respirations, la langue s'applique sur l'ouverture pharyngienne, qu'elle ferme hermétiquement.

Pendant les plus petites respirations par la bouche, les narines étant libres, on constate certains mouvements du voile du palais qui restent exactement les mêmes quand on ferme hermétiquement les narines. »

Il reste maintenant hors de doute que la respiration se fait par la bouche seule ou par le nez seul. Tout prouve qu'elle est impossible par les deux conduits en même temps.

Jusqu'à présent, nous sommes restés sur le terrain de la physiologie normale; nous allons, avec E. Bosc, pénétrer dans le domaine de la Yoga hindoue.

Nous irons encore plus loin, dit cet auteur (1), en ajoutant aux conclusions de Smester, que, « même dans la respiration nasale, très souvent pour ne pas dire toujours, on ne respire jamais que d'une seule narine à la fois, soit de la droite, respiration solaire, soit de la gauche, respiration lunaire ». Le fait est facile à constater: en appuyant l'index sur l'une ou l'autre narine, on verra que, par l'une on respire tout à fait librement, tandis que par l'autre, l'inspiration doit être forcée; donc, en respirant par les deux narines, on peut conclure que ce n'est que par celle qui est complètement libre que se fait l'inspiration. Ces deux modes de respiration s'exécutent à tour de rôle, et ont chacun des influences diverses.

Il serait trop long d'exposer ici les théories de la respiration solaire et lunaire qui alternent entre elles sous certaines influences extérieures, comme la respiration buccale et la respiration nasale.

On voit, en somme, qu'il n'y a pas qu'une seule façon de respirer, comme le pense le public, pour qui toute l'opération se résume en: inspiration de l'air, ingestion dans le poumon et expiration. Il y a de plus la respiration diurne et la respiration nocturne, car il ne faut pas

(1) *Le livre des respirations*, 1 v. in-12, Paris, 1905.

croire que, dans le sommeil, on respire de la même manière qu'à l'état de veille; la respiration masculine et féminine, car l'homme et la femme ne respirent pas de la même façon; les respirations claviculaire, costale, abdominale et diaphragmatique suivant qu'elles sont provoquées par un mouvement des épaules, des côtes, de l'abdomen ou du diaphragme; la respiration longue (active) et la respiration courte (passive), la respiration saccadée, le halètement, la toux, etc. (1), dont chacune a ses propriétés et ses influences particulières. Enfin, chacun de ces modes respiratoires peut être varié à l'infini par la durée plus ou moins grande de la pause respiratoire.

Le nombre de mouvements respiratoires est de 14 à 16 par minute pour l'adulte, et, comme c'est le besoin d'oxygène qui motive une aspiration, on peut dire que plus la respiration est longue, moins elle est fréquente: par heure, l'homme absorbe en moyenne 2 litres d'oxygène et rejette 16 litres d'acide carbonique. Les Egyptiens, dans l'antiquité des sanctuaires (2) et les Hindous encore aujourd'hui (3) ont attribué la plus haute importance à la science de la respiration, parce que c'est par elle que l'organisme matériel, en même temps qu'il puise dans l'air l'oxygène nécessaire aux poumons, capte dans le sous-plan aithérique et dans le plan astral les forces qui sont nécessaires à la vie du double et du corps astral.

Physiologiquement, la respiration peut être ramenée à cinq types principaux, qui sont:

1° La respiration normale à l'état de repos.

2° La respiration forcée (dans les cris, la toux, le bâillement, l'éternuement, etc.).

3° La respiration pendant des exercices musculaires.

---

(1) A ces modes divers de respiration, on peut ajouter la respiration cutanée dont nous n'avons pas à nous occuper ici.

(2) *Livre des respirations*, traduit par J. de Harrock, Papyrus du Louvre, n° 3284.

(3) A l'heure actuelle, le *Prânâyâma* (pratique de la respiration profonde) est la base de toute yoga.

4° La respiration sous le contrôle de la volonté ou de l'attention.

5° La respiration sous l'influence des exercices de la Yoga.

C'est surtout de ces deux dernières sortes de respiration que nous allons avoir à nous occuper. Naturellement je n'entrerai pas dans tous les développements que peut comporter le sujet: je laisserai de côté, par exemple, l'étude des procédés de rétention du souffle pendant quelques secondes, puis quelques minutes, puis des heures, et enfin des journées entières, qui produit finalement l'anabiose et permet aux yogis de se laisser enterrer pendant des mois (1). Je ne m'occuperai que de ce qui fait l'objet de cette étude, c'est-à-dire de la captation et de l'assimilation des forces hyperphysiques pour combattre l'asthénie possible du fantôme vivant; je passerai même sous silence les divers systèmes de mortifications corporelles — relatives à la nourriture (2), aux vêtements, à la température, etc. — par lesquelles le véritable Yogi s'astreint à passer pour se mettre en plus intime relation avec les plans supérieurs, en réduisant en soi la matière et ses influences au strict nécessaire: je m'en tiendrai, en un mot, à la commune mesure d'un occidental normal, tel qu'il vit couramment dans nos milieux, et je ne regarderai que ce qu'il peut accomplir sans aucune gêne pour les multiples occupations de l'existence en société.

La haute philosophie hindoue appelle Yoga l'ensemble des sciences qui s'appliquent au *Moi,* par opposition

(1) Les Hindous ne sont pas seuls à arriver à ces résultats si prodigieux qu'on à peine à y croire. Je citerai notamment, en Angleterre, le colonel Thownsend qui, après un long séjour dans l'Inde où il s'était rompu aux méticuleuses pratiques de la Yoga, arrive à arrêter, à sa volonté, le mouvement du cœur et des artères, à mourir et à revivre à son gré, en un mot, à pratiquer tous les phénomènes du *Samâdhi* des Yogis.

(2) Cependant, j'attirerai l'attention sur un point important: il convient d'éviter, en général, les mets lourds et les repas prolongés: en un mot, tout ce qui occasionne une fatigue à l'estomac ferait converger sur cet organe les forces nerveuses au lieu de les laisser libres.

— De plus, l'alimentation, non absolument végétarienne mais à base végétale facilitera sensiblement la pratique des exercices dont il va être question plus loin.

au *Gupta-Vidya* ou sciences ésotériques qui s'appliquent au *Non-Moi;* c'est dire qu'il existe plusieurs sortes de Yogas (1) qui sont, en remontant: la *Hatha-Yogâ* ou Yoga physique; la *Yogâ-Bhakti,* ou yoga animique; la *Râja-Yogâ* ou yoga spirituelle, et enfin la *Râja-Yogâ* qui identifie le mental avec les sons physiques de façon à donner la perception du son primordial, ineffable et sacré AUM de l'éternel *Logos.* Je ne m'occuperai tout d'abord que de la Hatha-Yoga, pour ne parler des autres qu'autant qu'il sera nécessaire; dans la dernière division de ce chapitre, il sera traité plus spécialement de la *Râja-Yoga.*

La *Hatha-Yoga,* dit E. Bosc de Vèze (2), est une méthode hindoue qui consiste à asservir sa personnalité et son corps physique dans le but d'augmenter, dans une certaine mesure, ses pouvoirs sur le corps lui-même et dans son ambiance; la *Hatha-Yoga,* en un mot, est une réalisation de l'union entre le physique et l'astral, comme l'indique son nom. Cette méthode s'occupe exclusivement de la volonté sans se préoccuper du moral (3). Les principes sur lesquels elle s'appuie, qui lui servent de base, pourrions-nous dire, sont ceux-là mêmes qui régissent les éléments des plans inférieurs de la nature, et dont on peut trouver la spécification dans tous les traités de théosophie; c'est pourquoi nous ne croyons pas utile de les énumérer ici. Les procédés utilisés dans la *Hatha-Yoga* consistent en de grandes ablutions intérieures et extérieures, et en des applications fréquentes et graduelles de la volonté sur les divers organes du corps, principalement sur les organes de l'appareil respiratoire, afin de pouvoir obtenir, avec le temps, le contrôle le plus parfait de l'organisme physique. Quand le résultat voulu est atteint, le *Yogi* peut à volonté *s'abstraire de l'ambiance* qui l'entoure, *se libérer de son corps physique,* et, comme son astral s'est organisé et trans-

(1) Littéralement *union.*

(2) *Traité de Yoga,* 1 vol. in-8, Paris, S. D. (1910).

(3) Aussi, développée dans un certain sens, elle conduit à la magie noire.

formé à la suite des épreuves et des longs efforts de sa volonté, le Yogi a la faculté et le pouvoir d'agir sur le plan astral, celui de lier même les deux consciences voisines, et d'opérer comme sur le plan astral, dans son corps physique même.

Pour étudier pratiquement la Yoga, il est deux genres de procédés qu'il faut pratiquer simultanément: les procédés mentaux et les procédés matériels; les premiers se résument dans la méditation, et les autres dans la façon de dormir et de respirer: nous allons dire quelques mots de ces procédés.

1° *La méditation.*

Au premier abord, rien ne paraît plus simple que la méditation: dans la pratique, il est très difficile de tenir longtemps son esprit fixé sur un seul objet de façon à en étudier tous les détails. Bien des personnes remplacent la méditation par la lecture: les deux choses n'ont aucun rapport, en ce sens qu'on lit avec plus ou moins d'attention, mais qu'on ne peut méditer qu'avec une attention soutenue.

Et cependant, dit E. Bosc de Vèze (1), on ne saurait trop s'entraîner à cet exercice de la pensée par lequel on arrive à la fixer sur une idée, à l'analyser, à l'étudier, à l'envisager sous tous ses aspects, à la comparer ensuite à d'autres idées du même genre ou d'un ordre différent, suivant le cas qui se présente à l'esprit. C'est dans la méditation que réside le secret des idées nobles et fortes, de celles qui ne connaissent point la défaite; c'est enfin par la méditation qu'on peut soutenir l'âme dans ses épreuves, dans ses aspirations, dans ses élans vers l'idéal, vers l'infini, vers l'Absolu, ou Dieu... Par la méditation seule, l'esprit apprend à se dégager de l'ambiance troublante qui l'entoure; c'est par elle que l'âme de l'homme s'élève au-dessus des petites préoccupations de la vie quotidienne, et qu'il peut, dans ces conditions,

(1) *Loc. cit.*

demeurer tout entier à ses réflexions et s'adonner complètement à l'objet de ces réflexions sans se laisser distraire par aucune pensée passagère, étrangère à l'idée de sa méditation.

C'est seulement alors, quand il a acquis le contrôle sur ses idées, que l'homme est véritablement le maître de ses pensées et qu'il peut pratiquer la méditation parfaite.

Or, en ceci comme en tout, il est une voie qu'il faut suivre si l'on ne veut s'égarer. Il est évident que, dans le cas qui nous occupe, l'objet des méditations doit être l'étude des conditions du dédoublement personnel; mais ce serait une erreur que d'aborder un tel sujet sans aucune préparation. Suivons donc la voie que nous indiquent les instructions orientales.

Il faut s'entraîner en s'aidant tout d'abord des objets extérieurs. Cela se comprend. Il est, en effet, bien plus facile de réfléchir un certain temps sur un objet, une image objective qu'on a sous les yeux que sur une idée abstraite quelconque. On peut considérer l'objet extérieur comme un aimant, qui attire notre pensée, la retient et la fixe comme le fer est attiré, retenu et fixé par cet aimant, et, bien que l'effort à faire soit encore considérable, il est moins pénible en considérant cet objet extérieur, visible saisissable, palpable.

Essayons donc de la méditation, avant de pratiquer la yoga, et faisons tous nos efforts pour penser et méditer; comparons un objet extérieur à un autre; étudions ce qui les différencie; analysons, disséquons ces objets entre eux; et quand nous aurons pratiqué longtemps cet exercice, nous commencerons à savoir penser, savoir méditer, car, nous nous plaisons à le répéter, la méditation est un enseignement profond qui nous prépare à la pratique de la Yoga, et qui nous conduit à savoir prier, enseignement que rien ne saurait remplacer.

La méditation nous démontre, en outre, combien nous sommes peu les maîtres chez nous, dans la poursuite d'une pensée; combien il nous est difficile de creuser un seul sujet. Nous n'avons pas plutôt fixé notre esprit

sur une idée, qu'une autre, arrivant, chasse la première et que, successivement, d'autres idées nouvelles s'emparent de notre esprit.

Il ne faut pas se laisser conduire par ces voyageuses vagabondes, qui partent, arrivent, surviennent tour à tour avec une désinvolture déconcertante, qui s'imposent et disparaissent malgré nous, que nous le voulions ou que nous ne le voulions pas, et dont, en fait, nous qui devrions en être le maître, nous ne sommes que l'esclave soumis.

En résumé, l'exercice de la méditation, en ce qui nous occupe, doit débuter en se portant sur des objets matériels d'abord simplement quelconques, puis sur d'autres ayant trait au but poursuivi, par exemple sur les gravures, contenues dans le présent ouvrage, des objets destinés à mesurer la force neuro-psychique, ou les planches représentant des dédoublements; après quoi, quand la force de méditation est suffisante, la pensée doit s'arrêter sur l'étude de tous les procédés que nous détaillons ici, en vue de l'entraînement d'une quelconque des forces qui contribuent à produire le phénomène, et enfin sur l'ensemble de l'expérience.

On pensera peut-être que ce qui est dit ici de la méditation serait mieux situé plus loin, alors qu'on s'occupera des forces mentales. Certes, nous aurons alors à y revenir; mais il fallait en dire ici quelques mots, car, de même que le moral et le physique de l'homme ont des rapports cachés mais indéniables, et que la santé de l'un influe sur celle de l'autre, de même le corps mental et le corps astral, chez l'homme, sont unis par des liens qu'il est plus facile de constater que de décrire et les forces de l'un réagissent par suite sur celles de l'autre; les sujets de méditation qui viennent d'être proposés au lecteur sont destinés à la production de forces réagissant sur l'organisme astral: plus tard, nous aurons à en indiquer d'autres propres plus particulièrement à fortifier le mental.

2° *Le sommeil*

Je dirai peu de chose ici du sommeil qui a déjà été étudié dans le chapitre consacré à la volonté, et je n'en parlerai que ce qu'il faut pour attirer l'attention sur quelques détails utiles à connaître.

Le sommeil, je l'ai dit ailleurs, est une période de repos pour les organes de relation, et au contraire de redoublement d'activité pour les forces internes et passives de l'organisme.

La durée du sommeil varie selon l'âge, le sexe et la force de chaque individu; on peut dire, en général, que la femme a moins besoin de sommeil que l'homme, et que ce besoin diminue à mesure que l'on avance en âge. On peut établir que la moyenne, pour un homme adulte en bonne santé, est quotidiennement d'environ sept ou huit heures. La personne qui désire pratiquer l'expérience du dédoublement doit s'efforcer d'obtenir un sommeil toujours égal en profondeur et en durée. Le meilleur moyen d'y parvenir est de mener une vie parfaitement réglée au point de vue matériel (repas,travail,etc.), et, autant que possible, exempte de soucis, de façon que la neuricité de l'individu soit dans un parfait état d'équilibre et puisse facilement se soumettre à l'entraînement dont il a été question ailleurs. On peut même diminuer progressivement la quantité de nourriture qu'un homme doit prendre ordinairement par jour; mais cette diminution doit surtout porter sur le repas du soir, quitte, si l'on en sentait le besoin, à augmenter en proportion la nourriture absorbée au repas du matin.

Il convient également, dans ce but, de coucher dans une pièce bien aérée, une atmosphère impure tendant à agiter et, par suite, à prolonger le sommeil.

Rappelons enfin, en vue de ce qui va suivre, que la respiration n'est pas la même durant le sommeil que pendant la veille; pendant cette période, elle s'opère plus lentement et dure environ dix secondes.

En un mot, il faut s'efforcer d'atteindre ce degré de sommeil éminemment reposant, profond et parfait, que

les Hindous appellent *Sushupti,* où cessent toute pensée, toute sensation, toute émotion mentale — où, par suite, l'âme est débarrassée de ses liens terrestres, où même, suivant la doctrine orientale, l'homme est libéré de toutes ses fautes.

3° *La respiration*

J'ai déjà dit quelques mots de l'appareil respiratoire et de la respiration en général : je vais maintenant m'en occuper à un point de vue spécial, c'est-à-dire en la considérant comme le principal moyen d'atteindre sinon la yoga dans son ensemble, au moins le degré de yogisme nécessaire en ce qui nous occupe. J'aurai donc à traiter en détail des principaux procédés applicables à ce que l'on a pu appeler l'*Art de respirer.*

Il semble *à priori,* dit le Dr Lavrand (1), que l'acte respiratoire est instinctif et que l'on peut se passer de maître en pareille matière. Le nouveau-né, cependant, parfois ne respire pas ; il lui faut une excitation anormale pour déclancher la première inspiration (2). Les enfants et les adultes ne savent pas tous respirer normalement, c'est-à-dire utilement et avec le meilleur rendement. L'éducation, même ici, se montre souvent nécessaire, et la gymnastique respiratoire s'impose impérieusement à l'attention du médecin et entre de plus en plus dans la pratique médicale ; mais, dit le colonel Amoros : « la gymnastique est la science raisonnée de nos mouvements, de leurs rapports avec nos sens, notre intelligence, nos sentiments, nos mœurs et le développement de toutes nos facultés » (3). Quand on parle de gymnastique respiratoire, on entend donc l'exercice raisonné, méthodique d'une fonction, et son adaptation à un but parfaitement déterminé. D'après Maurice Fau-

(1) *Rééducation physique et psychique,* 1 vol. in-12, Paris, 1909.

(2) Celle par laquelle le corps astral prend définitivement possession du nouvel organisme qui, jusque-là, n'était constitué que par le corps matériel et le double aithérique.

(3) *Presse médicale,* 1908, n° 29.

re (1), « beaucoup d'entre nous qui n'ont jamais appris à distinguer un mouvement d'un autre mouvement, dont l'œil n'a pas subi cette éducation spéciale qu'ont seuls les instructeurs d'hommes et ceux que leur propre goût a poussés vers l'étude des sports, ne verront point quelles nuances multiples séparent le mouvement exécuté par le gymnaste compétent, d'un mouvement identique exécuté par celui que sa culture et son entraînement n'ont pas minutieusement préparé à la compréhension et à l'exécution du geste qui guérit ».

L'acte respiratoire est de première importance, car il fournit l'oxygène, c'est-à-dire le comburant qui permet d'utiliser les aliments ingérés en libérant les énergies qu'ils renferment (2). C'est le rôle de l'inspiration: ce temps doit donc s'accomplir largement, pleinement, afin de fournir le plus d'air possible. Son rôle consiste aussi à ventiler tous les alvéoles pulmonaires plusieurs fois le jour en ne laissant aucun point mort ou stagnant. On fait ainsi plusieurs *repas d'air* dans la journée, en pratiquant des inspirations lentes et profondes méthodiquement à des temps réglés.

Le deuxième temps est représenté par l'expiration qui a pour but de débarrasser les poumons de l'air usé, chargé de produits inutiles ou même dangereux. La perfection avec laquelle elle s'accomplit commande l'inspiration suivante en la préparant, en lui faisant de la place. Il faut, par conséquent, faire de temps à autre des aspirations et des inspirations profondes, amples, longues, si l'on veut assurer une alimentation aérienne suffisante à l'organisme.

Encore plus: le rythme respiratoire plein, ample et régulier, exerce une influence des plus favorables sur les mouvements des membres supérieurs, et aussi sur l'intensité des efforts quels qu'ils soient: un thorax bien

(1) Cité par Guermonprez, *Gymnastique respiratoire.*

(2) Le physiologiste ne voit dans la respiration que l'absorption de l'oxygène considéré comme comburant; l'occultiste y voit l'absorption de l'oxygène considéré comme base des énergies astrales inférieures, et comme véhicule des énergies supérieures.

développé, possédant une capacité grande et respirant amplement, régulièrement, à fond, permet au patient d'accomplir des efforts bien plus considérables, donc beaucoup plus efficaces, sans parler de la vigueur physique, laquelle atteint un degré supérieur chez le sujet qui sait respirer.

En un mot, il ne doit y avoir ni insuffisance nasale, ni insuffisance thoracique, ni insuffisance diaphragmatique, si l'on veut réaliser une pleine respiration, car l'insuffisance peut relever de causes anatomiques, de causes pathologiques, enfin de causes purement fonctionnelles.....

La rééducation se propose d'apprendre au malade qu'il peut, qu'il doit mieux et plus pleinement respirer. Par la répétition, le patient, instruit de la manière dont il lui faut exécuter ses mouvements respiratoires, en prendra l'habitude: ce qui a été au début conscient et voulu deviendra automatique et inconscient, c'est-à-dire habituel.

Technique. — Pour atteindre ce but, on fera avec lenteur exécuter des inspirations profondes, suivies d'expirations également profondes, au commandement, en comptant à haute voix. Des mouvements actifs, puis passifs, des bras, ensuite des membres inférieurs, s'y ajouteront, rythmés, en cadence. Le sujet se tiendra debout, ou bien couché sur le dos, ou sur le ventre; il imitera les mouvements de la natation. Le diaphragme sera exercé en faisant pousser comme pour remuer un poids lourd en maintenant quelques secondes chaque effort. La respiration doit être nasale pendant ces exercices, car c'est celle qui permet au thorax son amplitude maxima: elle est, du reste, la seule vraiment normale et physiologique. Les exercices élémentaires du chant. la déclamation, la lecture à haute voix bien dirigée, constituent d'excellents exercices. Sur ce schéma, le clinicien avisé brodera à l'infini.

Tel est le procédé pour arriver à posséder la respiration idéalement normale, c'est-à-dire celle que l'on doit

tout d'abord acquérir parce qu'elle est la base indispensable de tous les autres genres de respiration; elle est purement physiologique, mais, bien possédée et pratiquée couramment, normalement et sans effort, elle permettra de s'essayer aux divers genres de respiration yogiste à l'aide desquels on peut arriver en communication plus intime avec les plans élevés et notamment avec l'astral.

Avant d'aborder les procédés supérieurs de respiration, il me faut dire quelques mots de son influence sur l'organisme physique.

Les mouvements du cœur, tout d'abord, sont directement sous la dépendance du système nerveux; or, la quantité de l'influx nerveux est variable selon la composition du sang: les actions physiques et chimiques qui se produisent pendant l'acte respiratoire ont donc, indirectement, en purifiant le sang et en modifiant son état, une action utile sur l'innervation du cœur. D'autre part, l'augmentation de volume et l'affaissement alternatif des poumons, occasionnant des changements dans la cage thoracique, agissent mécaniquement sur le cœur puisque celui-ci est contenu dans le thorax et qu'il est, pour ainsi dire, en contact immédiat avec les poumons. Par conséquent, les respirations régulières et méthodiques, effectuées sous le contrôle de la volonté, ont pour résultat indéniable de favoriser le fonctionnement naturel et normal du cœur.

Or, ne l'oublions pas: le cœur est le grand régulateur de la circulation sanguine. Donc le sang, purifié d'une part par un plus grand afflux d'oxygène aux poumons, verra sa circulation s'accroître sous les mouvements d'un cœur plus vigoureux — et le sang, c'est le facteur de la force nerveuse sur laquelle est basé le corps astral. On voit dès lors comment certains procédés de respiration peuvent, par leur emploi judicieux, accroître les énergies propres au corps astral.

Mais il y a plus.

Les respirations rythmiques, surtout quand elles sont profondes, influencent aussi, avec profit, les fonctions

de l'estomac et de l'intestin. Ces organes, par l'intermédiaire du diaphragme et par les variations d'étendue de la base du thorax, sont soumis à un véritable massage et à des déplacements forcés qui facilitent leur circulation sanguine, leurs mouvements, le mélange et la progression des matériaux alimentaires qu'ils renferment.

On constate ainsi que tout tient au mode de respiration, car à quoi aboutit en fin de compte le travail de l'estomac et de l'intestin? A la création, par une série d'opérations et de réactions physiologiques trop longues à décrire ici, à la création d'une nouvelle quantité de sang — ce sang facteur primordial de force neurique.

On peut ajouter enfin que, quand les mouvements respiratoires sont faits avec l'intervention d'une volonté ferme et énergique, qu'ils sont exécutés méthodiquement, consciemment, avec régularité et avec ampleur, ils ont un effet réactionnel sur la volonté et sur la puissance cérébrale, mises en activité par leur exécution, et contribuent à leur accroissement.

Après ce qui précède, il est facile de constater l'importance capitale de la respiration au point de vue qui nous occupe ici.

Voici ce qu'en dit le Dr Géraud-Bonnet, d'Oran, qui a étudié l'utilisation de la respiration à l'auto-suggestion volontaire (1), c'est-à-dire à un objet dont nous avons eu nous-même à nous occuper au cours de ces pages; il analyse d'abord le mécanisme de la respiration lente et profonde.

Il est nécessaire, dit-il, que l'accès de l'air, apportant l'oxygène indispensable, ait lieu jusque dans les dernières ramifications bronchiques, que l'air pénètre jusque dans les alvéoles les plus éloignés. Ce résultat sera atteint d'autant mieux que l'inspiration, qui constitue le premier temps de la respiration, sera plus ample, plus puissante, plus profonde: elle devra avoir une durée assez longue pour que l'air inspiré ait la possibilité de

(1) *Précis d'auto-suggestion volontaire*, déjà cité.

pénétrer partout, aussi loin que possible et en quantité suffisante.

Le second temps de la respiration est formé par l'expiration. Quelles que soient son intensité et sa durée, les cavités bronchiques ne se vident jamais complètement, et elles retiennent toujours un résidu gazeux absolument impropre à l'hématose ou transformation du sang veineux en sang artériel.

Ce résidu gazeux sera d'autant moindre que l'expiration sera plus longue; il va former un mélange avec l'air atmosphérique introduit par l'inspiration suivante, et c'est ce mélange qui va se trouver en contact avec le sang veineux pour les échanges destinés à transformer ce sang veineux en sang artériel.

Il est évident que ce mélange sera d'autant plus actif qu'il renfermera plus de gaz nouveau, et en particulier plus d'oxygène, ce qui dépendra de la quantité plus grande d'air inspiré.

Or, une inspiration ordinaire, naturelle et sans effort, introduit en moyenne un demi-litre d'air. Une inspiration profonde et énergique, faite sous l'influence de la volonté, peut parvenir à trois litres et demi.

Si un homme fait, par minute, dix-huit inspirations (et beaucoup d'auteurs admettent le chiffre de seize), il fait pénétrer dans ses poumons un volume total de neuf litres.

En faisant des inspirations lentes et profondes, on peut arriver à n'en faire que quatre par minute; même avec ce nombre réduit, mais à raison de trois litres à la fois, on obtient douze litres. Par conséquent, l'inspiration profonde et prolongée, soutenue pendant un certain temps, favorise l'épuration du sang et contribue à augmenter la vitalité de l'organisme.

Il sera bon, aussi, que l'air et le sang veineux mis en présence aient tout le temps nécessaire pour opérer leurs échanges; par suite, le mouvement d'expiration devra être retardé le plus longtemps possible; on ne devra expirer l'air vicié que lorsque le besoin de rejet deviendra impérieux et à peu près irrésistible.

Cet air vicié devant être expulsé presque en entier, il faut qu'il ait le temps de sortir, ce qui exige que l'expiration se fasse complètement, jusqu'à ce qu'il y ait affaissement général des organes pulmonaires et relâchement total du thorax.

Toutes ces considérations physiologiques nous conduisent à la conséquence suivante: pour que l'ensemble de l'acte respiratoire soit exécuté en entier et dans les meilleures conditions, pour qu'il soit bien profitable, il est indispensable que les deux temps de la respiration et les intervalles d'inaction apparente qui les séparent aient chacun la plus grande durée possible.

Il résulte de là que la respiration lente et profonde, poussée à son extrême limite, dans ses deux mouvements alternatifs, est la respiration idéale, celle que l'on devrait, théoriquement effectuer constamment et par habitude.

Mais, comme le remarque l'auteur cité, cela ne se peut pas, étant donné l'effort maximum du poumon, du diaphragme et des muscles thoraciques, et, de plus, l'intervention puissante de la volonté consciente, toutes causes qui amènent une dépense considérable de force nerveuse, et, par suite, de la fatigue. Toutefois, si les efforts que nécessite ce genre de respiration ne se peuvent soutenir que pendant une période de temps limitée, on peut au moins accroître la durée de cette période par un entraînement fréquent et régulier.

Le mode de respiration indiqué plus haut par le Dr Lavrand doit devenir normal; celui-ci restera toujours exceptionnel; mais au moins convient-il de s'en rapprocher le plus possible dans l'usage courant; on y arrivera par les procédés suivants qu'indique le Dr Géraud-Bonnet.

Installez-vous commodément, assis ou couché, dans une pièce où vous serez certain de ne pas être dérangé, et où les bruits du dehors, arrivant difficilement, ne peuvent vous distraire.

Placez tout votre corps dans le relâchement, et fermez les yeux comme si vous vouliez dormir. Concentrez vo-

tre pensée sur l'acte que vous allez entreprendre, et employez toute l'énergie de votre volonté pour le diriger, le gouverner, l'exécuter, avec régularité et dans son entier.

Pour maintenir l'attention et éviter d'agir de façon automatique et inconsciente, pous pouvez vous astreindre à compter le nombre de respirations complètes au fur et à mesure que vous les terminez; après la première, vous compterez *un;* après la deuxième, *deux;* et ainsi de suite.

Respirez par le nez; ne respirez pas par la bouche. C'est le nez qui est le premier organe de l'appareil respiratoire: c'est par lui que devrait toujours passer l'air avant d'arriver aux poumons (1).

Inspirez lentement, très lentement et, tirez à fond, jusqu'à ce que votre poitrine ne puisse plus se distendre ni se gonfler; faites effort pour soutenir cette distension et ce gonflement; puis, rejetez l'air peu à peu, insensiblement, en y mettant le plus de temps possible. Efforcez-vous de nouveau pour résister au besoin d'inspirer, et ne recommencez une nouvelle inspiration que lorsque vous y êtes absolument obligé.

Cet exercice complet doit être répété plusieurs fois consécutives.

Tout d'abord, vous ne serez capable que d'un nombre très limité; mais, avec l'habitude, vous pouvez le réussir dix fois, cinquante fois, soixante fois, et même plus.

Il pourra vous arriver aussi de ne pas pouvoir, dès le début, le mener complètement à terme: quelques respirations moyennes, d'intensité et de durée progressives, seront nécessaires tout d'abord pour faire pénétrer l'air dans les alvéoles terminaux et rétablir la perméabilité de certaines petites bronches, mais ces difficultés ne sont que passagères, et on les surmonte aisément après quelques essais.

---

(1) Ceci répond parfaitement aux théories de l'occultisme hindou dont nous nous occuperons plus loin, et suivant lesquelles chacune des deux narines commande un « courant de force » particulier, à droite et à gauche de la colonne vertébrale.

Il est bon de se livrer à cet exercice dans une chambre bien spacieuse, bien aérée, et la fenêtre ouverte. Quand il est possible de se mettre dehors à l'air libre, c'est encore préférable.

Dans la journée, les moments les plus propices sont ceux qui précèdent les repas de midi et du soir, alors que la digestion est terminée et que l'estomac et l'intestin sont peu garnis ou à l'état de vacuité. Si vos occupations ne vous laissent pas assez de loisir et si vous ne pouvez faire mieux, procédez-y dans votre lit, le matin avant de vous lever, et le soir avant de vous endormir.

Quand vous aurez fait le même exercice pendant plusieurs jours de suite, vous ne tarderez pas à reconnaître qu'il devient plus facile, qu'il nécessite des efforts toujours moindres, et, finalement, vous l'exécuterez par habitude, sans aucune intervention apparente de la volonté consciente.

A ce moment, vous pourrez vous arrêter et le suspendre, quitte à recommencer plus tard, si le résultat que vous poursuivez se rapporte exclusivement à la concentration de la pensée et à l'éducation de la volonté. Pour ce but spécial, votre exercice devient inutile du moment que la pensée et la volonté n'y ont plus aucune part. Pour qu'un exercice quelconque soit bien profitable dans ce sens, il faut qu'il soit réalisé consciemment et qu'il exige un effort réel de la pensée et de la volonté, quelque faible, d'ailleurs, que soit cet effort. Mais vous pouvez le continuer indéfiniment si votre intention est de faire travailler vos poumons et de les fortifier.

Aux respirations lentes et profondes, vous pouvez associer des mouvements musculaires tels, par exemple, que des mouvements latéraux et d'élévation des membres supérieurs.

Placez-vous debout, en face d'une fenêtre ouverte, ou bien à l'air libre, les bras pendants, le cou droit, la tête haute.

Dès que vous commencerez votre inspiration, soulevez lentement les bras, en les tenant allongés et tendus; écar-

tez-les du tronc et arrangez-vous de manière qu'ils soient horizontaux ou qu'ils dépassent légèrement l'horizontale au moment où l'inspiration se termine; maintenez-les dans cette situation pendant l'arrêt de la respiration; puis, abaissez-les tout doucement jusqu'à la position verticale du début, pendant le mouvement d'expiration et le repos final.

Cet exercice donne plus de vigueur à certains muscles tout en fortifiant le développement de la cage thoracique. On peut et doit le répéter un certain nombre de fois consécutives. Il a le léger inconvénient de diviser la pensée sur deux objets différents, mouvements respiratoires et mouvements des membres, mais il contribue puissamment à établir l'habitude d'une respiration ample et régulière.

On peut varier les exercices en modifiant l'attitude et les déplacements des membres, du tronc et de la tête. Il est facile d'imaginer un grand nombre de combinaisons différentes; les plus simples suffisent dans la plupart des cas.

Il arrive parfois, surtout aux personnes qui ont l'habitude d'une vie sédentaire et renfermée, et, par suite, de la respiration brève et peu profonde, d'avoir quelque difficulté à faire une inspiration très profonde; elles éprouvent alors, quand leur inspiration est arrivée à son maximum habituel, un sentiment de gêne et d'angoisse dans la cage thoracique; il leur semble qu'elles ne peuvent plus soulever leur poitrine et que leurs poumons vont manquer d'air: ce n'est qu'un petit inconvénient qu'il est facile de faire disparaître par l'application — que l'on peut se faire soi-même — d'une ventouse sèche au côté de la poitrine, à la hauteur, ou, mieux, vers la base des poumons.

Le Dr Géraud-Bonnet qui ne s'occupe, dans son ouvrage précité, de la respiration qu'au point de vue de l'autosuggestion volontaire, donne encore les conseils suivants qui pourront, à ce point de vue spécial, être d'un grand profit à nos lecteurs.

« Les exercices physiques et musculaires destinés à

éduquer la volonté et à développer la confiance en soi peuvent aussi être utilisés pour se faire des auto-suggestions. Il en est de même de ceux qui servent pour la concentration de la pensée.

Tous ces procédés sont bons et applicables aux diverses éventualités pour lesquelles ils ont été indiqués; mais je considère les mouvements respiratoires réguliers, moyens ou profonds, comme étant les meilleurs de tous; ils sont toujours à notre disposition; ils se prêtent à toutes les circonstances, et on peut les mettre en œuvre en tout temps, en tout lieu et quel que soit le but qu'on se propose.

Ils donnent des résultats multiples et généraux parce qu'ils favorisent à la fois la confiance en soi, la concentration de la pensée, l'énergie de la volonté. On peut donc les employer avantageusement pour la pratique de l'auto-suggestion volontaire et personnelle.

Selon la nature de l'auto-suggestion, selon que l'idée à faire pénétrer dans le cerveau est simple ou compliquée, qu'elle s'exprime par un seul mot ou par plusieurs, selon que l'on opèrera sur une seule idée ou sur un groupe d'idées, on pourra choisir les mouvements respiratoires à durée et intensité moyennes, ou bien les mouvements ralentis et profonds. C'est affaire d'intuition, de convenance ou d'appréciation individuelles.

Le mode opératoire comprend deux variétés principales.

En premier lieu, l'auto-suggestion sera faite pendant que s'exécutent les mouvements d'inspiration et d'expiration; elle commencera au début de l'inspiration, se continuera avec elle, se prolongera pendant l'expiration et se terminera en même temps.

En second lieu, on fera effort pour ne penser à rien pendant les mouvements respiratoires, et on fera l'auto-suggestion à la fin de l'expiration et pendant le repos qui précède.

On emploie les deux mouvements (inspiration et expiration) quand l'idée peut se subdiviser: on n'utilise

que le second temps (expiration) qui est le principal, lorsque l'idée est condensée en un seul mot. »

Tout ce que nous avons vu jusqu'à présent nous donne le moyen de développer, par un mode de respiration bien compris, l'énergie neurique qui constitue la force du corps astral la plus rapprochée de la matière; mais il est des procédés de respiration qui nous permettent en quelque sorte de capter et d'assimiler des énergies supérieures. L'étude des théories nous entraînerait beaucoup trop loin; je me contenterai de donner les indications pratiques, renvoyant aux ouvrages spéciaux le lecteur curieux de ces théories.

La méthode du magisme occidental se trouve résumée par d'Alba (1) en quatre exercices principaux qui doivent être surtout pratiqués chaque jour, le matin avant de prendre aucune nourriture, c'est-à-dire avec l'estomac complètement vide.

A. — Cet exercice de respiration — comme les suivants, d'ailleurs — doit être pratiqué en respirant par les narines, la bouche restant entièrement close; il doit être effectué lentement et en plein air, deux fois par jour, à jeun. Il se décompose en quatre temps:

1° Aspirer l'air en comptant mentalement jusqu'à cinq.

2° Conserver l'air dans les poumons en comptant mentalement jusqu'à cinq.

3° Exhaler l'air en comptant mentalement jusqu'à cinq.

4° Rester sans air dans les poumons en comptant jusqu'à cinq.

Cette respiration complète doit durer vingt secondes. A mesure du développement des alvéoles pulmonaires et, par conséquent, de l'organe de la respiration, la cage thoracique tendra à s'étendre.

B. — 1° Se tenir debout, les bras tombant naturelle-

(1) *Traité élémentaire de magie scientifique*, 1 br. in-8, Paris, S. D.

ment; les élever latéralement, tout en aspirant très lentement et en comptant jusqu'à cinq.

2° Conserver les bras élevés pendant le même temps, les paumes des mains appliquées l'une contre l'autre.

3° Exhaler de même, tout en faisant revenir les bras à leur position première.

4° Rester sans air dans les poumons.

On peut exécuter le même exercice les bras en avant.

C. — 1° Se tenir debout dans la position correcte, puis, fléchissant insensiblement les genoux, se laisser asseoir sur ses talons tout en remontant les bras latéralement, en faisant se rejoindre les paumes des mains et en respirant profondément.

2° Rester dans cette position en conservant l'air.

3° Se relever lentement pendant que l'on exhale l'air.

D. — 1° Tenir fermée la narine droite par la pression de votre pouce sur son côté, puis aspirer l'air par la gauche en comptant mentalement jusqu'à sept.

2° Conserver l'air dans les poumons en comptant mentalement jusqu'à sept.

3° Exhaler l'air par la narine droite en tenant la gauche fermée et en comptant mentalement jusqu'à sept.

4° Rester sans respirer en comptant mentalement jusqu'à sept.

Cet exercice pourra, après plusieurs mois de pratique, être porté à: 1°=12; 2°=20; 3°=12; 4°=20; mais on ne devra en aucune façon hâter ce résultat.

Ce dernier exercice est évidemment emprunté aux exercices préliminaires de la Yoga; nous le retrouvons dans Bosc de Vèze (1) avec les chiffres originaux et la progression qu'il comporte; nous le donnons ici pour que l'on puisse s'y reporter après l'avoir pratiqué avec succès tel qu'il est indiqué par d'Alba.

Il faut inhaler l'air lentement, très lentement, à travers la narine gauche, après avoir tenu fermée la narine droite avec le doigt, assez longtemps pour avoir pu compter mentalement jusqu'à 60... 1, 2, 3, 4, 5, etc. —

(1) *Loc. cit.*

Après cet exercice (quand l'air inspiré se trouve enfermé dans les poumons), il faut fermer les deux narines et les tenir ainsi fermées, un assez long temps, pour pouvoir mentalement compter jusqu'à 64... 1, 2, 3, 4, 5, etc., deux nombres par seconde environ. — Alors, il faudra exhaler lentement l'air à travers la narine droite, un temps assez long pour pouvoir compter 34 ou 35. — C'est le procédé initial dans le Prânâyâmâ (contrôle du souffle). — Graduellement, chaque jour, l'exercice du souffle peut être élevé de 10 en 10 comme nombre pensé, et on arrive bientôt à compter jusqu'à 50 et plus (1).

Pour ce dernier enseignement, il y a, à mon avis, une distinction à faire.

La pratique en est très simple pour les Hindous qui, dès leur bas âge, ont été habitués à se rendre maîtres de leur souffle; elle serait très pénible pour un occidental qui n'a aucune notion de la science des respirations. Nous pensons donc que le mieux est de débuter par le nombre 7, comme l'indique d'Alba; quand on est en possession de ce mode respiratoire, on peut pousser à 10, et, lorsque cette progression est acquise, pousser successivement à 15, 20, 25... sans jamais dépasser 60.

4° *Le milieu ambiant.*

Il nous reste, pour en finir avec l'absorption des forces astrales, à exposer une théorie particulière qui est celle des courants cosmiques et que l'on peut utiliser pour l'objet qui nous occupe.

La science normale reconnaît que notre globe n'est point isolé dans l'espace. Il fait partie du Cosmos auquel il se trouve relié par des courants cosmiques qui véhiculent des ondulations de forces connues par nous,

(1) La pratique de cet exercice doit durer au moins six mois; elle donnera, disent les traités de Yoga, un grand nombre de qualités, augmentera le pouvoir digestif, calmera beaucoup les fatigues cérébrales, et rendra le corps lumineux, mais pour les voyants tout d'abord, ce qui n'a rien d'excessif, puisque les voyants perçoivent les colorations de l'*aura* humaine; plus tard, affirment-ils, à la suite d'un long usage, tout le monde pourra voir la luminosité du corps de l'étudiant (?)

en partie, sous le nom d'électricité, lumière, chaleur, etc. C'est ainsi qu'il existe, circulant autour et au travers de la terre, de considérables courants allant du nord au sud, et qui pénètrent toutes choses. Ces courants magnétiques sont pour la plupart invisibles; ils se manifestent matériellement sous forme d'aurore boréale, de lumière zodiacale, etc. D'autres deviennent perceptibles à notre vue, sous certaines conditions, dans les expériences de laboratoire faites au moyen de tubes spéciaux où l'on a fait le vide. Les corpuscules électriques s'y meuvent avec une très grande rapidité, communiquant au tube une luminosité considérable, ainsi que de très belles couleurs veloutées; c'est ce qui se produit dans le tube de Crookes. Les rayons X, le radium et toutes les matières lumineuses sont une manifestation, une preuve des forces cosmiques et des courants de force aithérique.

Les courants d'aither vont du pôle nord au pôle sud en grandes bandes de lumière, au-dessus et au travers de la terre. Cette force unique de l'espace est attirée au centre magnétique de la terre, elle se manifeste par strates, sous forme de vibrations, et celles-ci sont en rapport avec les diverses densités de la matière, qu'elles traversent et mettent en mouvement.

La terre est entourée de plusieurs couches d'une substance très pure et invisible, quoique lumineuse, formant les couches inférieures. Or, quand les différentes régions de cette matière sont mises en mouvement par une force unique, elles agissent comme plusieurs forces.

Les couches inférieures, étant de densité différente, conséquemment leurs atomes vibrent à des degrés différents, ce qui fait que le courants, composés de matières vibrant inégalement, n'ont pas seulement un mouvement uniforme en avant, mais ils ont aussi une *vibration intérieure qui produit des couleurs* aussi nombreuses et variées que les différents degrés de vibrations.

A la surface de la terre, tous les courants d'aither se trouvent ensemble et s'entremêlent, si bien que l'homme qui est un univers en miniature, attire à lui ces

forces qui entrent par son côté droit et entraînent son aura: quand elles ont parcouru son corps, ces forces ressortent en partie par le côté gauche après avoir magnétisé chaque atome du corps et du cerveau par leurs vibrations (1).

Cette théorie des courants cosmiques colorés, partie intégrante de l'enseignement du vieil occultisme, a été vérifiée à notre époque par un certain nombre de chercheurs indépendants, et notamment par C. W. Leadbeater (2) On peut donc la tenir pour acquise, bien que la science normale ne s'en soit pas encore occupée (3).

Je n'entrerai pas dans le détail des colorations diverses et de leur signification particulière; on trouvera ce détail dans les auteurs précités. Je me bornerai à dire que les forces animales se trouvent dans les courants de couleur orange, les forces animiques dans les courants bleus (4), et les forces mentales dans les courants jaunes.

D'autre part, nous savons que la visualisation est un mode d'induction de ces courants. Il suffit donc, pour amener un courant quelconque à passer par notre organisme, de vivre dans un milieu semblablement coloré. On acquerra, par suite, des forces astrales en vivant dans la couleur de la substance astrale, c'est-à-dire dans

---

(1) Il résulte de mes expériences personnelles que la marche exacte de l'opération est la suivante: — les forces cosmiques sont puisées dans l'ambiance par le côté gauche de l'âme vitale (double aithérique) où elles se muent en forces humaines et passant alors dans le côté droit de l'âme vitale qui les transmet directetment au côté droit de l'organisme qu'elles parcourent dans toute son étendue avant d'en sortir par la gauche. — V. *l'Ame humaine* du même auteur. 1 vol. in-12, Paris, 1920. V. aussi: G. Mann, *La force pensée,* 1 vol. in-8, Paris, 1910. — Voir aussi *l'Ame humaine, ses mouvements, ses lumières,* par le Dr H. Baraduc, 1 vol. in-8, Paris, 1897. — Voir enfin *la Formation des mondes,* par M. Turpin (l'inventeur de la mélinite). Pour cet auteur, c'est l'énergie solaire qui, projetée sur la terre sous forme d'une onde (lumière, chaleur, électricité), fait tourner la terre et produit le courant magnétique terrestre. Ce courant solaire induit un courant électrique constant autour de la terre, de l'ouest à l'est, qui fait de la terre un véritable solénoïde tournant sous l'influence de l'énergie reçue, et non par sa force propre.

(2) *Les formes-pensées,* 1 vol. in-8, Paris, 1905, etc.

(3) A remarquer, cependant qu'il existe des systèmes médicaux basés sur la chromothérapie ou guérison au moyen des couleurs.

(4) Voir à cet égard ce qui est dit plus haut de la coloration du double aithérique, rougeâtre d'un côté et bleuâtre de l'autre.

un appartement où dominera la nuance bleu-clair (1).

Je dirai tout de suite, pour n'avoir pas à revenir plus loin sur cette théorie, que les forces mentales se développeront si l'on vit dans un milieu jaune clair.

On peut enfin, pour éviter de modifier constamment la coloration de l'ambiance, avoir recours à une combinaison générale des couleurs voulues. Dans le cas qui nous occupe, et pour s'assimiler les énergies à la fois astrales et mentales en amenant en soi les courants cosmiques appropriés, la tonalité générale la plus favorable du milieu devra être blanche, bleu clair et or, le blanc amenant tous les courants neutres et les autres couleurs les spécialisant.

Il y a lieu d'éviter, dans la coloration du milieu, toutes les nuances orange qui ne développent que les forces corporelles, et surtout les nuances vertes qui génèrent l'égoïsme (2), et rouges qui attisent les passions. Cela est élémentaire, puisque quiconque veut acquérir des facultés supra-normales, doit, avant toutes autres choses, tuer en soi l'égoïsme et dominer ses passions.

D'autre part, il ne faut pas croire que cette coloration du milieu ambiant agit par elle-même: elle n'agit que par induction. En effet, le véritable, le seul moyen de faire passer en soi tel ou tel courant cosmique, c'est l'appel mental; mais, par soi-même, l'appel mental est très fragile et, si la volonté n'est pas soigneusement éduquée, elle peut, dans cet appel, se laisser distraire, alors que, d'un autre côté, il est fatigant de tenir sa pensée constamment fixée sur le même objet. La coloration de l'ambiance, en agissant de façon continue sur l'organe sensoriel de la vue suscite la visualisation mentale, et, par suite, l'appel inconscient du courant cosmique spécial.

Le présent paragraphe pourra sembler superfétatoire

(1) On peut donner la couleur voulue à toute l'ambiance en portant des lunettes de nuance appropriée, mais ce procédé artificiel ne vaut pas la coloration naturelle.

(2) Dans tout l'univers, le vert est la couleur de l'individualisation. Sur notre globe où le vert domine, l'altruisme n'est encore que dans la période de ses manifestations premières.

à quelques lecteurs; personnellement, je regarde les procédés de respiration indiqués plus haut comme beaucoup plus efficaces pour atteindre le but poursuivi; mais, l'influence des couleurs sur l'organisme paraissant maintenant acquise, quelques mots devaient en être dits ici, sinon à titre d'indication purement théorique des colorations utiles, au moins pour permettre aux expérimentateurs d'éviter les colorations nuisibles.

B) *Assimilation des forces mentales.*

De même que — cela a été dit plus haut — le moral réagit sur le physique de l'homme (et inversement), de même le corps mental, qui, dans les extériorations du fantôme vivant, accompagne toujours le corps astral, réagit sur ce dernier en lui communiquant ses énergies propres; c'est en cela qu'il est bon de fortifier le mental en lui faisant assimiler certaines forces supérieures; ceci va faire l'objet de cette dernière division du chapitre.

C'est toujours par la maîtrise du souffle, dirigée de telle où telle façon, que l'on arrive à capter les énergies des plans supérieurs, parce que c'est la respiration qui fait pénétrer en nous leurs émanations diverses: sur ce point, occultistes et mystiques occidentaux sont parfaitement d'accord avec magistes et yogis orientaux.

Nous allons donc exposer d'abord les méthodes occidentales qui se trouvent très bien résumées par A. Caillet (1). Nous ne suivrons pas cet auteur dans toutes ses considérations sur les divers genres de souffle: nous allons simplement reproduire ce qui est dit, dans son ouvrage, du mode le plus puissant, qu'il appelle la *Respiration rhythmée,* en l'entourant de toutes les explications nécessaires pour mettre chacun à même de la pratiquer.

---

(1) *Traitement mental,* 1 vol. in-12, Paris, 1912. *Aperçu général sur le Traitement mental* et la *Science de la Vie.* (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

Respiration rhythmée. — Les lois de vibration et de rhythme nous ont exposé que tout, dans l'Univers n'était que vibrations rhythmées. Or, le souffle de l'homme est justement la manifestation du rhythme selon lequel il puise indéfiniment sa propre vie dans le *Pranâ* (1) du monde.

Lorsque volontairement, consciemment, il suit par la pensée, nettement manifesté dans sa conscience, ce *rhythme vital* sur une mesure régulière et continue, il arrive à absorber une quantité toujours croissante de *Pranâ,* dont il peut ensuite disposer à son gré. Tout l'être humain se met à vibrer, à s'harmoniser intégralement à ce rhythme voulu, et, dans cet état l'Inconscient (2) tout entier devient d'une docilité parfaite et directe aux ordres de la volonté.

Le *souffle rhythmé* est donc la base de tout traitement mental énergique, aussi bien magnétique que suggestif, ou purement mental et métaphysique: tous opèrent par un effet du *Pranâ,* de la vie, dont la cause motrice seule diffère.

D'après la tradition des yogis (3), le souffle rhythmé se base sur la *pulsation du cœur* de l'opérateur.

Il se pratique en comptant mentalement un nombre égal de pulsations pendant l'inhalation et l'exhalation, et la moitié seulement de ce nombre de mêmes pulsations à la suite de chacune de ces deux périodes. Nous recommandons d'apporter la plus exacte attention à sa

(1) Mot sanskrit. J'expliquerai, quelques pages plus loin, ce qu'est exactement Prâna; pour l'instant, il me suffira de dire que c'est le principe vital en dehors de l'univers physique et de ses manifestations localisées, le principe de la vie humaine et des autres créatures vivantes. Au point de vue purement matériel, c'est le souffle lui-même. Il répond au *nephesh* de la Kabale hébraïque.

(2) Peut-être vaudrait-il mieux dire *le subconscient.* Il s'agit, en somme ici, du *Soi* opposé au *Moi.*

(3) Au cours de ce chapitre, nous avons maintes fois employé ce terme qu'il ne faut pas confondre avec Fakir; le Fakir est un simple faiseur de tours, un illusionniste possédant seulement à fond l'art — encore inconnu en Europe — de créer des hallucinations collectives; le Yogi, adepte de la Yoga ou science transcendante, possède les moyens de produire dans la réalité les phénomènes supra-normaux dont le Fakir ne donne que l'illusion. Il y a autant de différence entre eux, qu'entre un professeur de haute physique et un prestidigitateur.

pratique constante, car son emploi est pour ainsi dire contenu dans toutes les branches tant de la culture physique que du traitement mental...

Pratique. — Voici donc l'exercice qu'il faut pratiquer jusqu'à familiarité absolue:

1° S'asseoir bien droit, quoique sans roideur, et faire une attention particulière à maintenir la colonne vertébrale dans une ligne aussi droite que possible... le menton un peu rentré, les épaules un peu en arrière, et les mains posées naturellement sur les cuisses. C'est ce que les yogis appellent: *s'asseoir sur ses côtes.* Il est impossible de pratiquer le souffle rhythmée avec la poitrine rentrée et le ventre saillant.

2° Inhaler lentement une *respiration intégrale* (1), en comptant *six pulsations du cœur:* 1, 2, 3, 4, 5, 6.

3° Retenir l'air dans les poumons en comptant *trois* battements du cœur: 1, 2, 3.

---

(1) Il s'agit ici du premier temps de la *respiration intégrale,* qui est la suivante:

1er *temps.* — Aspirer l'air par le nez d'un mouvement continu, en dilatant d'abord la partie *inférieure* des poumons, par l'abaissement du diaphragme qui vient presser doucement les organes abdominaux, puis par l'avancement de la paroi antérieure de l'abdomen lui-même. Ensuite, remplir la partie moyenne des poumons en dilatant les côtes, le sternum et tout le thorax dans toute leur expansion. Enfin terminer par le remplissage du haut des poumons, en avançant le haut de la poitrine et en l'élevant le plus possible, ce qui entraîne dans le même mouvement les six ou sept paires de côtes supérieures. Pendant ce dernier [moment du] temps, l'abdomen se rentrera un peu de lui-même, ce qui donnera un support plus ferme aux poumons, et aidera au remplissage de leur partie supérieure.

Au premier abord, on pourrait croire qu'il s'agit de trois mouvements distincts; mais il n'en est rien; l'inhalation doit être continue; toute la cavité thoracique, depuis le diaphragme à son point le plus déprimé jusqu'aux clavicules à leur maximum d'élévation, doit pratiquer son expansion dans un mouvement uniforme. Il faut absolument éviter une inspiration saccadée et acquérir un mouvement régulier et continu. La pratique amènera la perfection et la facilité.

2e *temps.* — Retenir la respiration quelques secondes, les poumons intégralement remplis.

3e *temps.* — Expirer lentement, en maintenant la poitrine ferme et en rentrant un peu l'abdomen, puis en l'élevant légèrement et lentement, au fur et à mesure que l'air quitte les poumons. Quand l'expiration est bien complète (ce à quoi il est aussi important de veiller) détendre la poitrine et l'abdomen.

Comme on le voit, cette méthode embrasse en elle tous les modes de respiration connus, et consiste simplement à emplir méthodiquement et délibérément les poumons de tout l'air qu'ils sont susceptibles de contenir, en agissant d'un seul mouvement continu.

4° Exhaler lentement l'air par le nez, en comptant, comme la première fois, *six* pulsations du cœur: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

5° Compter *trois* pulsations, les poumons vides: 1,2,3.

6° Répéter le même cycle indéfiniment, mais surtout ne pas se fatiguer à l'excès dans les débuts.

7° Au moment de cesser définitivement cet exercice, pratiquer le *souffle purificateur* (1) pour dégager et reposer les poumons.

Par la pratique, on arrivera assez vite à pouvoir augmenter graduellement le nombre de pulsations compris dans le cycle, en comptant progressivement *huit* pulsations pendant l'inhalation, *quatre* durant la retenue de l'air, et *huit* puis *quatre* encore dans les deux derniers temps du cycle.

On atteindra ainsi jusqu'à *quatorze* ou *quinze* pulsations comme temps initial, nombre qu'il ne faudra pas dépasser parce que la régularité du rhythme est plus importante que la durée des périodes.

Il faut pratiquer jusqu'à ce qu'on arrive à *sentir* en soi le balancement du rhythme et les vibrations de tout le corps. Cela demande évidemment beaucoup de persévérance, mais cette qualité est inséparable de toute culture psychique; et, d'ailleurs, les premiers résultats sont tels qu'il devient rapidement *impossible de ne pas persévérer,* tellement on se trouve bien des efforts accomplis.

Comme on le voit, les procédés occidentaux sont purement mécaniques; plus logiques en ceci, puisqu'il

---

(1) Le *souffle purificateur* ou *de repos* est une forme de respiration que pratiquent les Yogis pour purifier et ventiler à fond les poumons: ils terminent en général tous leurs exercices respiratoires par cette forme, qui tend à reposer les organes fatigués et s'exécute comme suit:

1. — Inhaler une *respiration intégrale* (V. la note précédente).

2. — Retenir l'air quelques secondes.

3. — Contracter les lèvres, comme si l'on voulait siffler (mais sans gonfler les joues) puis chasser avec force un peu d'air par l'ouverture des lèvres. S'arrêter un moment en retenant le reste de l'air, et ainsi de suite, jusqu'à épuisement de tout l'air inhalé. Agir, en un mot, un peu comme lorsqu'on souffle une bougie de loin, en plusieurs fois.

Cet exercice doit être pratiqué fréquemment: il repose et redonne des forces quand la fatigue se fait sentir.

s'agit du développement des forces du mental, les procédés orientaux se basent, en plus, sur la méditation. Il semblerait qu'à ce point de vue spécial la méditation devrait être suffisante: il n'en est rien.

Dans une machine puissante, c'est le volant qui se met en marche d'abord; son mouvement se transmet à des rouages de moins en moins grossiers, jusqu'à ce que les plus délicats marchent d'accord avec l'ensemble. Or, la respiration est ce volant qui, au point de vue matériel, fournit et régularise la force motrice dont chaque parcelle a besoin; et, de plus, au point de vue psychique, elle nous imprègne des énergies supérieures qu'il y a lieu de nous assimiler.

Nous allons donc revenir à la Yoga, et pénétrer dans la *Râja-Yoga* (1), qui, contrairement à la *Hatha-Yoga,* ne présente aucun inconvénient.

Mais avant d'aller plus loin, il nous faut bien faire comprendre la distinction qui existe entre les deux sortes de Yoga dont nous nous occupons ici.

Comme nous l'avons vu dans la section précédente de ce chapitre, la *Hatha-Yoga* s'occupe surtout des forces inférieures: d'une part, par des applications fréquentes de la volonté sur les diverses organes du corps, principalement sur les organes de l'appareil respiratoire, elle donne, avec le temps, un contrôle parfait sur l'organisme physique; d'un autre côté, et c'est à ce point de vue surtout que nous avons eu à nous en occuper, elle capte dans l'atmosphère les énergies aithériques (vitales) pour en faire profiter soit le corps physique, soit — ce à quoi nous nous sommes appliqué — le corps astral. Le Hatha-Yogi acquiert une grande puissance sur soi-même, mais, mal dirigés, les procédés qu'il emploie peuvent conduire, d'après le *Markandâya-Pûrana,* à la cécité, au mutisme, à la surdité, à l'asthénie de la pensée et même à la magie noire. Il va sans dire que, dans l'exposé qui a été fait des procédés de la *Hatha-Yoga,* j'ai soigneusement éliminé tous ceux qui peuvent amener de si fâcheux résultats; mais il n'en est

(1) Littéralement *union royale.*

pas moins vrai que l'étudiant cotoie le danger. En un mot, la *Hatha-Yoga* a pour but l'assimilation des forces aithériques et astrales inférieures. La *Râja-Yoga* s'occupe uniquement des énergies supérieures, jusqu'aux énergies divines: c'est dire que cette Yoga ne présente aucun danger; en ces pages, toutefois, nous n'irons pas si loin et nous nous bornerons à indiquer les procédés — adaptés à la façon de vivre occidentale — que l'on peut mettre en œuvre pour s'assimiler les forces astrales supérieures et les forces mentales.

Le swâmi Vivekânanda a publié un petit traité de *Râja-Yoga* (1) qui renferme d'excellentes instructions et dont les étudiants feront bien de se pénétrer. C'est lui qui va nous servir de guide dans les lignes qui suivent.

La *Râja-Yoga* se divise en huit stades successifs qu'il faut franchir les uns après les autres et qui sont, avec leurs enseignements résumés:

1° *Yama* — comprend cinq actes: Absence de violence et de cruauté (innocence universelle), Loyauté, Honnêteté, Chasteté, Désintéressement.

2° *Niyama* — comprend cinq actes: Pureté, Patience, Mortification, Etude, Adoration.

3° *Asana* — L'étude des postures.

4° *Prânayâma* — La science des souffles (maîtrise des forces vitales et supérieures de l'être).

5° *Pratyâhâra* — L'examen intérieur.

6° *Dhrâranâ* — La concentration des forces physiques, psychiques et mentales.

7° *Dhyâna* — La science de la méditation.

8° *Samâdhi* — La supra-conscience.

Les deux premiers degrés comportent un entraînement moral qui peut se résumer ainsi: — Contrôler avant tout sa personnalité, ses actes et ses pensées; se libérer de tous ses désirs, ainsi que des attaches et des espoirs quelconques; faire de fréquentes méditations en les con-

(1) *Râja-Yoga, ou conquête de la nature intérieure*, traduit en fançais par S. W. — 1 vol. in-12, Paris, 1910.

centrant au cœur; aimer tout être vivant, et surtout l'homme; pratiquer la morale; avoir soin de ses corps et de son esprit; se livrer à l'étude; s'imposer des privations; se rapprocher de la Divinité par la méditation et la prière; en un mot, pratiquer le bien dans toutes ses acceptions et dans toute son étendue.

Le troisième terme est aussi d'une grande importance, car chaque jour il faut faire des séries d'exercices physiques et mentaux qui sont impossibles dans une mauvaise attitude. Les théories de la Yoga préconisent certaines positions, *Padmâsana* et *Gidhâsana* entre autres, qui, très familières aux Orientaux, seraient plutôt très gênantes en Occident. Il importe donc de trouver une attitude que l'on puisse conserver longtemps sans fatigue corporelle ou mentale. La position la plus naturelle est celle qu'il convient d'adopter, car tel individu se sentira très à l'aise en telle posture qui serait intenable pour un autre. Lorsque, après étude, on a adopté une attitude, c'est cette attitude qu'il faut *toujours* prendre pour méditer ou pour s'exercer.

Voici cependant quelques indications à cet égard: — Pendant l'étude et la méditation, le corps travaille avec intensité (production de la force nerveuse nécessaire au cerveau); il faudra, de plus déplacer certains courants nerveux et leur imprimer une direction différente. On éprouvera des vibrations nouvelles, et il semblera que la constitution entière se transforme; mais la colonne vertébrale sera le siège principal de cette action, de sorte qu'elle devra, de toute nécessité, rester libre, verticale, maintenant la poitrine, le cou et la tête en ligne droite; tout le poids du corps portera sur les côtes: on arrive ainsi à une posture commode et naturelle, car il est facile de constater qu'on ne peut pas avoir de pensées élevées quand la poitrine est creusée.

Après avoir appris à s'asseoir dans une position verticale, il convient de pratiquer ce que la philosophie physiologique de la Yoga appelle la *purification des nerfs*. On y arrive en bouchant la narine droite avec le pouce et en aspirant par la narine gauche autant d'air

que possible; puis sans arrêt, on expire par la narine droite en fermant la gauche; et, respirant à nouveau par la narine droite, on rejette l'air par la gauche et ainsi de suite.

Cet exercice doit se répéter *trois* ou *cinq* fois de suite, pendant *quinze* jours au minimum ou *un mois* au maximum; au bout de ce temps, les nerfs sont purifiés. Les traités spéciaux indiquent, pour cet exercice, des heures assez incommodes à obserevr en Occident; il suffira de le pratiquer quatre fois par jour: — le matin, au lever, — immédiatement avant le repas de midi (1) — immédiatement avant le repas du soir (1) — et enfin avant de se coucher.

Cet exercice a pour but d'activer les courants magnétiques *Idâ* et *Pingâla* qui circulent de chaque côté de la colonne vertébrale, où se trouve enfermé le principal centre nerveux après le cerveau: la moelle épinière. Il est indispensable, et ce n'est qu'après l'avoir pratiqué pendant le laps de temps indiqué que l'on peut, comme nous allons le faire tout à l'heure, aborder le quatrième degré, *Prânâyâma,* la maîtrise du souffle.

Il convient de dire cependant qu'il peut se rencontrer deux obstacles qui en détruisent l'effet: la maladie et le doute; on ne doit donc s'y livrer que dans un état de santé parfaite, et avec des dispositions d'esprit qui ressortissent à la foi: — il faut pratiquer d'abord avec constance, et la pratique amènera la preuve.

On doit, à cet exercice physique, en adjoindre un autre — moral, celui-là — qui consiste, avant et après la *purification des nerfs,* c'est-à-dire pendant qu'on est dans la pose voulue, à adresser à la nature entière une pensée d'altruisme: « Que tous les êtres soient heureux! Que tous les êtres soient en paix! Que tous les êtres soient bienheureux! »

Plus haut, j'ai défini *Pranâyâma:* la science ou la domination du souffle ou de la respiration; il est plus exact de dire que *Prânâyâma,* c'est la conquête de *Prâna.*

(1) C'est-à-dire à des heures où l'estomac est aussi vide que possible.

Qu'est-ce que Prâna? c'est l'*Energie* en soi, la force primordiale, qui, combiné avec l'*Akâsa,* l'aither (1), la substance primordiale, produit l'univers physique. *Prâna* est donc le principe vital qui anime *Akâsa* matérialisé. Comment s'y prendre pour conquérir *Prâna?*

Nous devons regarder d'abord autour de nous et commencer par apprendre à dominer ce qui nous entoure. Notre corps est ce qui nous est le plus proche, et notre pensée est la pensée qui nous touche le plus près. Le *Prâna* qui donne la vie à notre corps et à notre pensée est celui de tous les *Prâna* qui est le plus proche de nous. La petite vague du *Prâna* qui représente nos propres énergies mentales et physiques, est, de toutes les vagues de l'Océan infini de *Prâna,* celle qui nous approche le plus; il nous faut donc maîtriser d'abord cette petite vague, et alors nous pouvons espérer dominer, de proche en proche, le plus possible de vagues de *Prâna.*

Prâna constitue donc la force vitale du corps, et l'énergie particulière à l'esprit: de là, si l'on peut s'exprimer ainsi, deux sortes de *Prâna* qui se résument en ce qu'on appelle le *Moi.*

Le *Prâna* matériel, c'est l'énergie en action. La physique moderne démontre que la somme totale des énergies qui existent dans l'univers est constante, et que cette somme totale d'énergies se présente sous deux formes alternatives: en puissance d'être, puis à l'état de repos; de la sorte, l'énergie évolue sans cesse à travers l'éternité: elle nous traverse constamment, et c'est à ce moment que nous pouvons la capter et nous l'assimiler sous ses deux modalités de force vitale et de force mentale. Ceci étant bien compris, j'arrive aux exercices du *Prânâyâma* qui concerne la *Râja-Yoga.*

D'abord, la position la plus favorable. — Il faut être assis très droit: la moelle épinière, quoique à l'intérieur de la colonne vertébrale, n'y adhère pas. Si vous vous asseyez de travers, vous la déplacez, et il importe qu'elle

(1) L'aither nous pénétrant par la respiration en entraînant *Prâna* avec lui, on comprend que *Prânayâma* soit couramment défini *science du souffle.*

soit libre de toute pression. Chaque fois que vous essayez de méditer en étant assis, courbé et ramassé sur vous-même, vous vous faites du mal. Il vous faut maintenir la poitrine, le cou et la tête dans une ligne parfaitement droite et verticale. Vous y arriverez en vous y exerçant, et cela vous sera aussi facile que de respirer.

Dominer ses nerfs est le second but à atteindre. La respiration rythmée s'impose ici, car nous savons que le centre nerveux, qui régit les organes respiratoires, a une espèce d'influence directrice sur tous les autres nefs.

Il faut respirer rhythmiquement (1), aspirer et expirer, ce qui harmonisera le système. Après avoir pratiqué cet exercice pendant un certain temps, on fera bien d'y adjoindre la répétition de quelques mots tels que «AUM»(2) ou tout autre vocable sacré que vous émettez tout naturellement, en aspirant et en expirant d'une manière rythmée, harmonieuse; vous constaterez alors que tout votre corps devient rhythmique, et vous saurez vraiment ce qu'est le repos: le sommeil n'en est pas un, en comparaison de celui que vous acquerrez ainsi.

Le premier effet de cette pratique respiratoire sera de modifier la physionomie: les traits durs s'adouciront; le calme de la pensée donnera le calme du visage. Ces changements se produiront après quelques mois de pratique.

Après avoir pendant plusieurs jours pratiqué le premier exercice respiratoire, vous en essaierez un autre plus compliqué. Remplissez lentement vos poumons d'air que vous aspirerez par la narine gauche (3), et en même temps concentrez votre pensée sur le courant nerveux. Vous envoyez ainsi, en quelque sorte, le courant nerveux du haut en bas de la colonne vertébrale en frappant violemment sur le dernier plexus, le lotus basique siège du *Kundalini* (4). Conservez ainsi le courant pen-

---

(1) V. plus haut ce qui concerne la respiration rhythmique.

(2) Ce mot sacré va être expliqué plus loin.

(3) Correspondant au courant *Idâ*.

(4) Les Yogis nomment *Sushumnâ* un canal creux qui forme le centre de la colonne vertébrale. A l'extrémité inférieure de ce canal se trouve ce qu'ils appellent le *Lotus du Kundalini*. Ils le décrivent comme étant

dant quelque temps. Imaginez que vous attirez lentement ce courant avec la respiration, de l'autre côté, puis expirez doucement par la narine droite.

Cet exercice semble d'abord un peu difficile. Pour le faciliter, bouchez la narine droite en y appuyant le pouce, et respirez alors lentement par la narine gauche; à ce moment, bouchez les deux narines avec le pouce et l'index; imaginez que vous faites descendre le courant et que vous frappez la base du *sushumnâ* (1); cessez ensuite d'appuyer le pouce, et respirez par la narine droite. Respirez ensuite lentement par cette même narine en fermant l'autre au moyen de l'index, puis rebouchez les deux comme précédemment.

Les Occidentaux ne sont pas habitués à manier leur respiration comme le font les hindous; on fera donc bien d'y appliquer les temps suivants: aspirer pendant *quatre secondes;* retenir le souffle pendant *seize secondes;* et enfin rejeter l'air en *huit secondes* (2).

En vous livrant à cet exercice, concentrez votre pensée sur le triangle (3), concentrez votre pensée sur ce centre; l'imagination peut vous y aider énormément.

---

d'une forme triangulaire et disent qu'il renferme un pouvoir qu'ils appellent *Kundalini*. Lorsque *Kundalini* s'éveille, il cherche à se frayer un passage dans le canal central (*Sushumnâ*); il chemine petit à petit, et, à mesure qu'il s'élève, la pensée se développe progressivement, l'intelligence s'ouvre, et des aperçus divers, des pouvoirs merveilleux viennent au Yogi. Quand *Kundalini* gagne enfin le cerveau, le Yogi est parfaitement détaché de son corps et de son intelligence: son âme est libre.

Nous savons anatomiquement que l'épine dorsale est construite d'une manière très spéciale. Si nous traçons un *huit* horizontalement (∞) nous remarquons qu'il se compose de deux corps distincts qui se touchent. Empilons les *huit* les uns sur les autres, et nous aurons l'image de la chaîne formée par la colonne vertébrale. Les corps superposés de gauche constituent l'*Idâ:* ceux de droite le *Pingalâ* (les deux courants nerveux, correspondant à chacune des narines et dont nous avons parlé plus haut), et le canal creux, centre de l'épine dorsale est le *sushumnâ*. Là où celle-ci se termine près de quelque vertèbre lombaire, une fibre délicate en descend, et le canal, à travers cette fibre même, se continue, mais beaucoup plus étroit. Il est fermé à son extrémité inférieure qui est située près de ce qu'on nomme le *plexus sacré*, auquel l'anatomie donne une forme triangulaire. Les différents plexus qui ont leur centre dans la colonne vertébrale peuvent très bien représenter les différents « lotus » du Yogi.

(1) V. la note précédente.

(2) Pratiquement, on peut remplacer les secondes par les battements du pouls que l'on a toujours sous la main.

(3) Le plexus sacré. V. la note 4, p. 201.

L'exercice respiratoire suivant consiste à aspirer lentement, puis à expirer aussitôt, et à rester alors sans souffle, pendant le même temps que précédemment. La seule différence est que, dans le premier exercice, on retient son souffle, tandis que dans le second on le chasse. Ce dernier exercice est plus facile que le premier.

Il ne faut pas abuser de celui qui consiste à garder l'air dans les poumons. Au début, ne l'appliquez pas plus de quatre fois le matin et quatre fois le soir; plus tard, vous augmenterez ce chiffre avec la durée de chaque exercice. Vous vous apercevrez que cela vous est possible, et vous y prendrez goût. Alors vous irez encore en augmentant, avec lenteur et précaution, vous basant sur votre force, et vous arriverez à six répétitions de l'exercice au lieu de quatre. Mais si vous pratiquez sans méthode, vous risquez de vous faire du mal.

Ceci constitue le *Prânâyâma* de la *Râja-Yoga*.

Les procédés indiqués plus haut ne sont ni dangereux ni difficiles. Plus vous pratiquerez celui qui consiste à conserver quelque temps l'air inspiré, et plus vous deviendrez calme. Pensez à « AUM », et vous pourrez vous exercer tout en travaillant à autre chose. Si l'on pratique assidûment (1), un beau jour le *Kundalini* (2) s'éveillera, la nature entière commencera à se transformer, et le livre de la science s'ouvrira.

Ici, je suis obligé d'ouvrir une parenthèse dans ce résumé de *Yoga* pour donner une explication nécessaire sur AUM — ou OM (3) dont le nom vient de se présenter pour la seconde fois sous ma plume. — Qu'est-ce que AUM?

C'est dans le védantisme, l'appellation sacrée par excellence; elle correspond donc au *Yod-Hé-Vau-Hé* de la Kabale hébraïque, mais comporte en soi infiniment plus de force pour symboliser mystiquement la Divinité comprise à la fois synthétiquement et analytiquement.

En effet, ce vocable se rend graphiquement par un

(1) C'est-à-dire tous les jours et trois ou quatre fois par jour.

(2) V. la note 4, page 201.

(3) cf "Les Homologies" Docteur Francis Lefebure

seul caractère sanskrit; il comporte deux lettres (une voyelle [composée] et une consonne, la base de tout langage); et enfin il s'énonce en trois sons: A-OU-M; il est donc le signe représentatif de la Divinité comprise à la fois comme unité, comme dualité et comme trinité.

Mais il y a plus: la prononciation est, je viens de le dire, A-OU-M; le premier de ces trois sons est largement ouvert; puis il se fond dans le second, moins sonore, lequel s'achève lui-même en le murmure de M, qui débute par un son propre devenant nasal, puis nul: la prononciation de ce vocable s'harmonise donc avec la gamme entière de toutes les vibrations cosmiques, auxquelles participe quiconque l'énonce comme il doit être dit, ce qui sera expliqué plus loin. Pour l'instant, je désire faire comprendre toute la portée mystique et sacrée de ce mot qu'ont répété et vénéré des générations et des multitudes, depuis l'antiquité la plus reculée jusqu'à nos jours.

Pour éviter l'anthropomorphisme, les mystiques védantins représentaient la Divinité non par un nom mais par cette formule qui n'est ni masculine, ni féminine, ni neutre, mais les trois à la fois. Les trois sons qui la composent représentent l'Esprit, la Force et la Matière, ou, si l'on veut, l'Essence, la Substance et l'Existence, qui résultent de leur entrelacement. *A*, c'est Atma, père de tous les êtres et source de toutes les créatures; *M* c'est Mulaprakriti, source de toutes les choses et mère de toutes les créatures; enfin *U* (*OU*) représente Oueaohou, nom thibétain et ésotérique du Verbe, c'est-à-dire de l'activité créatrice qui, d'émanation en émanation, devient les divers aspects de la force. Ce principe moyen participe des deux extrêmes et leur est si intimement coessentiel, qu'il est souvent identifié avec l'un ou avec l'autre. En résumé, *A* et *M* peuvent être conçus comme deux points mathématiques fixant les limites de l'existence, et reliés par une ligne de vie, par une quantité mobile *U*, représentant l'existence tout entière, l'univers, le fils entre le père et la mère.

Dans le chapitre *Le mystère de la Trinité* du *Secret de*

l'*Absolu,* de E.-J. Coulomb (1), on trouvera de profondes et lumineuses considérations concernant la valeur hiératique de AUM sur laquelle je suis forcé de me restreindre ici.

D'autre part, E. Bosc dit quelque part (2) de ce monogramme sacré: — La *Pranava* contient donc à la fois l'unité (OM), la dualité (AU et OM), et enfin la trinité (A, U, M); aussi cette syllabe représente, comme le chiffre 3 et le triangle, le symbole du triple aspect sous lequel nous essayons de nous faire une idée de l'*Absolu* ou Dieu: Infini, Premier Principe, Principe suprême. Cette syllabe est extrêmement sacrée; aussi est-elle considérée comme la racine de l'Univers et des êtres: c'est pourquoi on n'en peut donner la clef, car si on la donqu'il n'est pas permis de dévoiler (3)...
qu'il n'est pas permis de dévoiler (2)...

Voici enfin le résumé des significations du mot divin tel qu'il est donné par le Dr Th. Pascal (4): « *Aum* est l'Etre par excellence, la grande synthèse humaine: le Commencement, le Milieu et la Fin: la Substance et la Force; l'Intelligence et la Spiritualité: la divine Conscience. Il est le Noumène insondable et le Phénomène subjectif; le Germe et la Fleur; la Racine de toutes les corrélations akasiques (5), astrales (6) et physiques. Il est l'un des aspects du *mot perdu.* Triade supérieure: Atma, Buddhi, Manas (7), *Soi* supérieur, il est Tout et Rien. Les Kabalistes diraient qu'il est le Grand Pantacle. Chacune de ses lettres a une valeur propre numérale, colorée, etc., et ceux qui possèdent le secret de ses diverses intonations peuvent amener de puissantes

---

(1) 1 vol. in-12, Paris, 1892.

(2) *Dictionnaire d'orientalisme et d'occultisme,* 2 vol. in-12, Paris, 1896, art. AUM.

(3) La clef complète du mot n'est livrée dans l'Inde qu'à certains initiés, mais ce qui vient d'en être dit ci-dessus suffit pour faire comprendre la valeur sacrée de ce monogramme.

(4) *La Curiosité,* 14 août 1894.

(5) L'*Akasa* est le principe le plus élevé, l'Essence spirituelle, subtile et supersensuelle qui remplit l'espace, émanée par la Divinité.

(6) Les forces astrales sont intermédiaires entre les énergies akasiques et les forces matérielles.

(7) V. le chapitre de la *Constitution occulte de l'homme.*

vibrations dans les plans divers de la nature ambiante.»

Je vais donner ci-après la plus simple et la mieux connue de ces intonations; mais avant, il me faut avertir le lecteur qui croirait pouvoir remplacer *AUM* par le *Yod-Hé-Vau-Hé* hébræo-chaldaïque ou par une quelconque appellation divine moderne, que, si cette substitution peut lui donner quelques résultats sur le plan mental, elle serait de valeur absolument nulle sur le plan astral et le plan physique, puisqu'elle ne s'harmoniserait avec aucune des séries de vibrations dont il a été question plus haut.

J'aborde maintenant la prononciation, l'*intonation* du mot sacré.

Il en est un certain nombre qui sont utilisées dans le Védantisme, mais la plus simple, la plus facile, la plus abordable pour les Occidentaux, est celle qui est indiquée par A. Caillet (1), et que je me borne à transcrire telle qu'il la décrit:

« La projection en vibrations verbales d'accord parfait du mot sacré « AUM » est le moyen le plus énergique que nous possédions d'élever le taux de nos propres vibrations dans l'Ether. Ce mot sacré, psalmodié lentement sur les notes *do-mi-sol* de l'accord parfait, semble renfermer toute la gamme ascendante des sons créateurs, et, par influence, entraîne dans des ondes de rapidité croissante toutes nos vibrations propres. Il symbolise l'ensemble de tous les sons possibles, débutant, comme il le fait, par la bouche largement ouverte et se terminant par la bouche entièrement fermée, en un son purement nasal, après avoir passé par toutes les positions intermédiaires; on peut dire de lui: c'est le VERBE..... Ainsi, les vibrations du mot sacré, psalmodié sur les notes de l'accord parfait, déterminent une *ascension vibratoire*, si l'on peut ainsi dire, une élévation évolutive graduelle de toutes les vibrations constitutives de l'être. Pour s'en procurer les bienfaits, il suffit, après avoir accompli les conditions de relaxation générale (qui

(1) *Loc. cit.*

consiste à supprimer tout mouvement involontaire tant du corps que de l'intellect, et principalement à produire le calme dans le mental toujours plus ou moins agité) et de recueillement préliminaire, d'inhaler une *respiration intégrale* (v. p. 194, note), puis de prononcer le mot sacré *durant l'expiration,* en le psalmodiant d'une voix profonde sur les trois notes de l'accord parfait: do... mi...sol... — On peut continuer l'exercice de trois à dix minutes, suivant l'effet produit. On sentira les vibrations s'emparer de tout l'être, et une sensation de calme et de spiritualité régner avec une intensité croissante. — Par une pratique prolongée de cette sorte de *chant religieux* on arrive parfois à produire les phénomènes psychiques les plus étranges ».

A ces indications très précises, j'en ajouterai deux autres:

1° Il y a des personnes que le chant distrait; or, le mot sacré doit être médité en même temps que psalmodié; ces personnes pourront donc, et mieux, murmurer le chant au lieu de le psalmodier.

2° D'autre part, il est des circonstances et des milieux où l'on ne peut guère psalmodier à haute voix; dans tous ces cas, on pourra se contenter de psalmodier *mentalement;* mais cette psalmodie mentale ne pourra produire réellement effet que chez les personnes qui, s'étant livrées pendant un certain temps à l'exercice de psalmodie *réelle* en auront subi les effets physiques, psychiques et intellectuels, et se seront, par là, rendues aptes à les bien reproduire par une opération mentale.

On voit, par les explications détaillées qui précèdent que, au point de vue qui nous occupe, le mot sacré AUM ne peut guère être remplacé par le *Yod-Hé-Vau-Hé* de la Kabale, pas plus que par telle autre invocation sacrée, qui ne sauraient correspondre avec les énergies supérieures, et, par suite, faire participer les divers éléments constitutifs de l'organisme de l'opérateur aux séries de vibrations cosmiques qui doivent agir sur lui.

Cette longue mais nécessaire digression sur la valeur et l'utilisation du AUM védantin étant terminée, je re-

prends mes explications relatives à la pratique de la *Râja-Yoga*.

L'*Ida,* le *Pingalâ* et le canal *sushumnâ* (1) forment trois courants d'action, mais l'homme ordinaire ne possède à sa disposition que les deux premiers: seul le Yogi peut utiliser le *Sushumnâ.* Lorsque ce canal s'ouvre, on passe à un état qui est au delà des sens, et l'intelligence devient supra-sensorielle et supra-consciente. Le but du Yogi est donc d'ouvrir ce canal par les procédés respiratoires et mentaux dont nous avons parlé.

Il nous reste quelques mots à dire de l'*Ojas.* L'*Ojas* est, de toutes les énergies contenues dans le corps humain, celle qui est la plus subtile, mais aussi celle qui domine les autres. Il est en réserve dans le cerveau; aussi, plus la tête d'un homme contient d'*Ojas,* et plus cet homme est puissant, intellectuel et de forte spiritualité.

L'*Ojas* est assez difficile à définir, et l'on peut seulement citer de lui certaines modalités de réalisation. C'est, par exemple, la chaleur de la parole, la puissance de conviction, le magnétisme de l'exemple, l'assurance du savoir, le sentiment de la vertu, etc. C'est donc, à proprement parler, une énergie mentale, mais c'est peut-être, comme on va le voir, celle qui est à la fois la plus nécessaire et, parfois, la plus difficile à acquérir.

L'humanité détient une réserve plus ou moins grande d'*Ojas.* Toutes les forces *supérieures* qui agissent dans le corps se transforment en *Ojas,* car ce n'est là qu'une question de transformation. La même force qui, au dehors, produit l'électricité ou le magnétisme, se transforme en force interne; les mêmes forces qui produisent l'énergie musculaire se transforment en *Ojas.* Selon les Yogis, l'espèce d'énergie humaine qui se manifeste par le sexe dans la fonction sexuelle peut aisément se transformer en *Ojas,* si elle est enrayée, dominée, et, comme toutes ces fonctions dépendent du centre le plus

(1) V. la note 4, p. 201.

bas (1), c'est celui-là que le Yogi surveille particulièrement. Il s'efforce toujours par les mêmes moyens de méditation, de volonté et de respiration, de recueillir toute cette énergie sexuelle et de la transformer en *Ojas*. Seul, l'homme et la femme chastes peuvent faire affluer l'*Ojas* à leur cerveau, et c'est pourquoi la chasteté a toujours été considérée comme la vertu la plus haute; l'homme sent en effet que, s'il n'est pas chaste, la spiritualité l'abandonne; il perd de sa vigueur mentale et de sa force morale. Voilà la raison pour laquelle tous les ordres religieux — dans toutes les religions élevées — qui ont produit des géants sous le rapport spirituel, insistent toujours sur l'obligation d'une chasteté absolue. La chasteté parfaite, de pensée, de parole, et de fait, s'impose. Comment, en effet, peut-on espérer devenir Yogi, si, tout en pratiquant la Yoga sous quelque forme que ce soit, on mène une vie impure?

De *Prâtyâhâra*, qui est l'examen mental, pour arriver à la maîtrise de l'esprit, et de *Dhâranâ*, qui est la concentration des forces par la volonté, je ne dirai que peu de chose, ces deux degrés étant d'un abord très difficile pour un étudiant occidental, je noterai seulement l'exercice primordial de chacun d'eux, — le plus abordable — d'après le swâmi Vivekânanda.

La première leçon de *Prâtyâhâra* consiste à s'asseoir pendant quelque temps et à laisser courir la pensée. Elle bouillonne sans cesse et ressemble a un singe qui se trémousse. Laissez sauter le singe tant qu'il le pourra: attendez simplement, et observez. Savoir, c'est pouvoir, dit le proverbe: ce proverbe dit vrai. Tant que vous ignorez le travail de la pensée, vous ne pouvez pas la dominer. Rendez-lui complètement la main; il se peut qu'elle accueille les plus laides idées, et vous serez surpris d'avoir pu concevoir de pareilles vilenies; mais vous vous rendez compte que, chaque jour, les divagations diminuent de nombre et de violence, que la pensée s'apaise chaque jour. Pendant les premiers mois, vous

(1) Le Mûlâdhâra, centre de distribution de la force neurique placé à l'extrémité inférieure de la colonne vertébrale.

constaterez en vous un millier de pensées; plus tard, vous n'en trouverez plus que sept cents; et, quelques mois après, le nombre en diminuera encore, jusqu'à ce que le mental soit complètement dominé. Pour en arriver là, il faut s'exercer journellement...

Lorsque vous aurez pratiqué le *Pratyâhâra* pendant quelques temps, faites un pas de plus et attaquez le *Dhâranâ* qui est la concentration des forces par la fixation de la pensée. Que signifie fixer sa pensée sur certains points? C'est la force à sentir certaines parties du corps à l'exclusion des autres; à essayer, par exemple, de ne sentir que sa main, à l'exclusion de toutes les autres parties du corps. Lorsque la *Chitta,* ou matière mentale, est confinée et concentrée en un certain endroit, on appelle cet état *Dhâranâ.* Il y a plusieurs sortes de *Dhâranâ,* et, quand on le pratique, il est bon de laisser un peu de jeu à l'imagination. Par exemple, on peut contraindre le mental à ne penser qu'à un certain point du cœur. Voilà qui est très difficile; mais si l'on se figure un lotus en ce point du cœur, la chose devient plus aisée. Ce lotus est baigné d'une lumière resplendissante. Fixez-y votre esprit. Imaginez encore que le lotus du cerveau est lumineux, ou pensez aux différents centres du *sushumnâ* dont nous avons déjà parlé (1)...

En parlant du cœur et du cerveau, le swâmi Vivekânanda mentionne les deux points principaux où doit se fixer la pensée; mais il est bon, pour concentrer les forces physiques et, surtout — dans le cas qui nous occupe — psychiques en un point, de les rassembler, de les *ramasser,* si je puis m'exprimer ainsi, sur tout leur parcours; on devra donc fixer sa pensée sur les points principaux de la colonne vertébrale où elles sont accumulées, en remontant peu à peu. Pensez donc d'abord à votre fantôme, objectivez-le en quelque sorte devant vos yeux; puis, quand vous le *verrez bien,* situez-le, centrez-le en le rétrécissant (2), au milieu de la base de votre

(1) V. la note 4, p. 201.

(2) Le fantôme vivant n'a sa taille normale que quand il possède son double odique ou des forces aithériques, les siennes ou celles d'un sujet

corps, entre l'anus et le périnée, localisation qui doit vous apparaître mentalement comme un triangle d'or en fusion; puis faites-le remonter à la naissance de l'urètre qu'il faut vous figurer comme un point rouge; faites-lui ensuite atteindre successivement le plexus (1) de l'ombilic, qui doit se figurer pour vous de couleur jaune; le plexus cardiaque (2), de couleur blanche; le plexus pharyngien, de couleur noire; le plexus caverneux (3), de couleur rubis, et enfin la glande pinéale (4), le grand centre des forces psychiques, de la couleur éclatante du soleil (5).

Il ne faut pas se dissimuler que tout ceci, déjà très difficile avec l'éducation orientale, est presque impossible, dans notre occident, à qui n'est pas armé d'une volonté de fer pour vaincre les difficultés.

Ainsi pour surmonter les cinq obstacles suivants: la douleur, le chagrin, la peur, la perte du souffle et l'expiration, le Yogi doit renoncer à la haine, à l'amour, au désir, à l'espérance, et s'habituer enfin à retenir son expiration en fixant son haleine sur un point quelconque.

C'est ainsi que le Yogi atteint les *siddhis* ou pouvoirs supra-normaux; mais il doit aussi combattre quatre ennemis: la chair, les sens, le péché et la douleur, en acquérant les sept puretés — du corps — de mœurs — d'intention — de croyance — de jugement — d'attitude corporelle et mentale — et d'intelligence; et cela par la bienveillance spirituelle, et la ferme conviction que le

---

réceptif; réduit au *corps astral*, il est, au dire des sensitifs voyants, et des sujets magnétiques mis en état de voyance, de la taille d'un enfant de douze ans. Les théories védantines nous le représentent, sous le nom de *Prâna-Mâya-Kosha*, ou *Enveloppe-reflet des souffles*, comme ayant une hauteur de quatre-vingt-seize doigts (environ 1m,10) et possédant une *aura* qui s'étend dans un rayon de douze doigts (environ 0m,15). C'est cette aura qu'il s'agit de réduire pour *centrer* le fantôme à l'endroit indiqué.

(1) Un *plexus* est un entrelacement de nerfs (ou de vaisseaux). Les plexus nerveux appartiennent au système cérébro-spinal comme au système du grand sympathique.

(2) Près du cœur (au-dessous de la crosse de l'aorte).

(3) Ramification du grand sympathique qui entoure la carotide interne.

(4) Petite masse nerveuse située à peu près au centre du cerveau, en avant du cervelet.

(5) Toute cette progression orientale ne doit être suivie qu'avec

Karma, ou Loi des mérites et des démérites, gouverne nos états successifs; enfin, il doit avoir la perception intuitive de l'Absolu, et le détachement de ce qu'on appelle les biens de ce monde (1).

On voit, par tout ce qui précède, quelles sont les difficultés à surmonter, dès qu'on veut aller plus loin que les premiers degrés de la Râja-Yoga.

Aussi, n'irai-je pas au-delà dans cet exposé de la Râja-Yoga; je n'aborderai pas les degrés supérieurs de *Dhyâna* et de *Samâdhi,* renvoyant les personnes curieuses de poursuivre cette étude à l'ouvrage de Bosc de Vèze, et surtout à l'excellent — quoique bref — traité du swâmi Vivekânanda, mais avec la très importante et très expresse remarque que l'ouvrage de E. Bosc s'occupe surtout de la *Hâtha-Yoga,* c'est-à-dire du développement des forces aithériques et astrales inférieures, et accessoirement seulement de la *Râja-Yoga,* tandis qu'au contraire celui du swâmi Vivekânanda n'a trait qu'à la *Râja-Yoga,* c'est-à-dire à l'entraînement des forces astrales

---

une grande prudence, parce qu'elle présente des dangers que l'on ne soupçonne pas. Je n'en citerai qu'un exemple.

Il y a quelque temps, je reçus la visite d'une personne qui après avoir atteint, par le mode ordinaire, certains résultats positifs, avait voulu, pour en augmenter la portée, suivre cet entraînement hindou sans être guidée; à la suite, son organisme avait été lésé sans qu'elle pût expliquer le processus du phénomène: à la base de la colonne vertébrale, une dépression triangulaire s'était produite dans la chair, d'un demi centimètre de profondeur et de quatre centimètres de côté, sanguinolente et purulente, présentant l'espect d'une grave brûlure, qui la faisait beaucoup souffrir, et à la quelle les médecins ne comprenaient rien. Elle se demandait si la cause de cette lésion ne devait pas être cherchée dans l'entraînement auquel elle s'était astreinte. En causant avec elle, il ne me fut pas difficile de découvrir que, dans l'énergie de sa volonté à suivre l'entraînement en question, elle s'était elle-même suggestionnée au point de matérialiser en quelque sorte le triangle d'or en fusion où, au bas de sa colonne vertébrale elle avait situé son fantôme, au point que ce métal en fusion, bien que créé par son imagination, l'avait profondément brûlée; en somme, le phénomène était de même ordre que celui que l'on obtient journellement dans tous les laboratoires d'hypnologie, lorsqu'on place sur le bras d'un sujet en hypnose un papier buvard humide en lui suggérant que c'est un vésicatoire énergique, ce qui amène rapidement tous les phénomènes ordinaire de la vésication. Dans ces conditions, je lui dis de voir désormais l'endroit en question non plus comme un triangle d'or en fusion, mais comme un triangle de glace excessivement lumineuse, ce qui mit rapidement fin à l'accident. Mais je ne sais quel degré de gravité il aurait pu atteindre si cette personne avait persisté dans son mode d'entraînement.

(1) E. Bosc de Vèze, *Traité de Yoga,* déjà cité.

supérieures et mentales et, de façon purement ascessoire, à la *Hâtha-Yoga:* ces deux livres ne peuvent donc que se complèter et non se suppléer. En effet, en ce qui nous occupe dans ces pages, je crois avoir atteint le but proposé, qui était de chercher dans la Hatha-Yoga et dans la Râja-Yoga des procédés propres à dynamiser les éléments supérieurs de l'Etre — corps astral et corps mental — qui constituent les principales parties, la base, en quelque sorte, du fantôme vivant extérioré.

Avant de clore cet aperçu des procédés susceptibles d'amener en l'homme l'assimilation des forces mentales, je prierai le lecteur de vouloir bien se reporter à ce qui a été dit au 4e paragraphe de la première section de ce chapitre, relatif à l'utilisation de la coloration du milieu ambiant pour aider à l'absorption des forces hyperphysiques par la captation de certains courants cosmiques.

Je rappellerai seulement ici que la couleur jaune clair amène le développement des énergies mentales, que, s'il y a lieu d'opérer une combinaison de couleur, cette combinaison devra être basée sur les couleurs blanche, bleu-clair et or, et qu'enfin les nuances orangées, vertes et rouges, devront être prohibées, pour les raisons qui sont expliques en ce passage auquel je renvoie le lecteur, — tout ce qui y est dit, au point de vue de la coloration de l'ambiance, du corps astral et, par suite, des courants de force astrale, s'appliquant absolument au corps mental à la captation des énergies mentales.

Il me reste à m'excuser auprès de certains lecteurs d'avoir peut-être retenu trop longtemps leur attention sur des considérations qui pu leur paraître un peu nébuleuses, quoique j'aie fait effort pour en rendre la compréhension aussi aisée que possible.

Certes, l'homme nourri uniquement de la science officielle ne pourra que hausser les épaules devant cet exposé d'une haute science qui le dépasse; j'attirerai cependant son attention sur ce double fait que, d'une part, sans aller aussi loin que la Yoga, et sans procéder aussi scientifiquement qu'elle, certains ordres religieux con-

templatifs, en Occident, accordent une grande importance à la gymnastique respiratoire du chant et à la position du corps dans la prière et la méditation, en vue de développer chez leurs membres certaines facultés d'ascèse; et que, d'autre part, Ignace de Loyola, qui fut un génial entraîneur d'hommes vers la mystique, et de qui l'Ordre a produit tant d'individualités supérieurement éminentes, a dépassé toutes les Yogas dans la minutie des exercices matériels qu'il impose à ses disciples en vue de placer, en eux, toutes les forces corporelles sous la dépendance absolue de l'énergie mentale.

Mais il n'importe! l'occultiste, lui, me comprendra, et je crois en tous cas avoir bien mérité de l'étudiant en mettant à sa portée des procédés — notamment de Yoga adaptée aux nécessités, aux conditions et aux habitudes de la vie occidentale — à l'aide desquels il pourra, avec de l'application et de la persévérance, acquérir certaines facultés supra-normales.

CHAPITRE IX

CONDITIONS MATÉRIELLES

Jusqu'à présent, nous avons examiné les principales conditions subjectives du dédoublement personnel: maîtrise de la volonté et appropriation du corps astral; il nous reste à dire quelques mots des conditions objectives, extérieures et matérielles, dont l'influence sur le résultat de l'opération, bien que infiniment moindre que celle des conditions personnelles, joue néanmoins un certain rôle dans la conduite de l'expérience, et, à ce titre, doivent être ici mentionnées.

On a vu plus haut que, sur le *registre de laboratoire* ou d'entraînement, il y avait lieu de noter les variations atmosphériques, climatologiques, météorologiques, etc., qui pouvaient survenir durant cette période: c'est que tous ces éléments, que dédaignent inconsidérément les esprits superficiels, ont, en ce qui nous occupe, une importance relative, il est vrai, mais que l'opérateur sérieux serait mal venu de négliger.

Je vais donc passer rapidement en revue les principales de ces conditions.

Hector Durville dit quelque part (1), à propos de l'extérioration *objective* du fantôme vivant: « Toutes les conditions nécessaires pour étudier le dédoublement ne sont pas toujours faciles à réunir. Il faudrait: 1° que l'atmosphère ne fût jamais lourde, ni humide, que l'air ne soit pas chargé d'électricité comme à l'approche d'un

(1) *Le Fantôme des vivants*, 1 vol. in-12, Paris, 1909. (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

orage, et que la température soit constante et relativement élevée; 2° que l'on soit sinon dans une obscurité absolue, au moins dans une obscurité relative; 3° qu'il ne soit admis aux séances d'étude qu'un petit nombre de témoins, tous sympathiques entre-eux, s'intéressant aux recherches, mais sans passion ni parti-pris, et n'exigeant pas toujours de vérifier par eux-mêmes la réalité de tous les phénomènes au fur et à mesure qu'ils surviennent; 4° que les réunions aient lieu dans une pièce assez éloignée de la rue pour que les bruits du dehors n'y parviennent pas, et que le plus grand silence règne, tant à l'intérieur de la pièce que dans celles qui l'environnent. Il est également nécessaire que cette pièce soit toujours la même, car les phénomènes s'y obtiennent plus facilement que dans toute autre où l'on n'expérimente jamais. »

Ce que Hector Durville dit ici du dédoublement d'un sujet s'applique à peu de chose près, ainsi qu'il est logique, aux expériences de dédoublement personnel. Je vais donc dire quelques mots de chacune de ces conditions.

Humidité. — Le fantôme est une sorte de coagulat de nature électrique. Or, on sait que l'humidité est le grand dissolvant de l'électricité qui, trouvant dans l'ambiance humide une substance conductrice, s'y diffuse rapidement au lieu de demeurer sur la surface où on l'a fait naître ou accumulée. L'extérioration, d'autre part, ne se fait pas instantanément, mais dans un laps de temps qui peut durer de quelques minutes à plusieurs heures. Il arrive donc fatalement ceci, lorsque l'on opère dans un milieu humide: au fur et à mesure de sa formation et de sa projection, la substance fantômale se trouve diluée dans l'atmosphère ambiante et ne peut arriver à une condensation suffisante; il en résulte simplement un affaiblissement de l'opérateur qui émane inutilement sa force neurique sans aucun effet extérieur. Il vaut donc mieux à tous points de vue opérer par un temps sec.

Mais si l'expérience se fait dans un milieu sec (cham-

bre, etc.) alors qu'il pleut au dehors? Là encore il vaut mieux ne pas faire de tentative sinon dans la période des premiers essais où l'on ne cherche que le dédoublement pur et simple sans envoyer le fantôme au loin. En effet, le fantôme a sinon sa volonté propre (sa volonté, en principe, est celle de l'opérateur) au moins son instinct particulier qui l'avertit de toutes les causes de lésion qui peuvent l'affecter; il est en somme, en telle occurrence, dans la situation d'un chien frileux que son maître veut envoyer à la rivière: il résiste tant qu'il peut à la volonté dirigeante. Il est certain que quand il est bien condensé il a, vu sa rapidité de transport, peu a souffrir de l'humidité, mais il est toujours moins maniable. Aussi, en tout état de cause vaut-il mieux opérer par un temps parfaitement sec.

Des expériences précises, faites à ce point de vue, ont établi ce qui suit: — Le corps astral ne se dissout pas dans l'eau, sinon dans certaines eaux médicamenteuses; on peut donc affirmer que l'humidité atmosphérique est sans action sur lui; au contraire, le double aithérique se dissout très facilement dans n'importe quelle eau et dans un certain nombre de liquides (sans que toutefois l'expérience des diverses substances liquides ait été poussée très loin, mais nous n'avons ici à nous occuper que de l'eau en général); il est donc très sensible à l'humidité; or, il est partie constitutive du fantôme au moment où celui-ci est extérioré; sa sensibilité à cet égard est telle que, dans la chambre la plus sèche, il paraît influencé par l'humidité du dehors; il résulte de ce fait que l'extérioration de ce double — et, par suite, du fantôme — est beaucoup plus pénible lorsque l'atmosphère extérieure est humide, et il en résulte une fatigue certaine pour l'opérateur.

En conséquence, comme il vient d'être dit, le temps sec est celui qui convient le mieux à l'expérience.

Pression atmosphérique. — Des expériences de L. Lefranc, il résulte que le milieu atmosphérique agit diversement sur le double aithérique; lorsque le baromètre monte, il se produit une diminution de l'action mécani-

que de ses forces, mais sa luminosité s'accroît; les effets contraires se produisent lorsque la pression augmente: il semble alors y avoir condensation de la matière aithérique.

Or, n'oublions pas que c'est par la force aithérique — la sienne ou celle que lui communique le sujet réceptif — que le fantôme extérioré peut agir sur la matière. Il semble, par suite, y avoir lieu de préconiser surtout les effets de visibilité lorsque le baromètre est au-dessus de 760, et au contraire la production des effets mécaniques lorsqu'il descend au-dessous de cette moyenne.

Electricité atmosphérique. — Cette cause d'influence défavorable peut agir de trois façons: sur l'opérateur, sur l'opération, et sur le fantôme lui-même.

Il ne faut pas oublier que l'opérateur qui prépare son dédoublement s'est placé, par le fait même, dans une certaine situation de déséquilibre nerveux; il est donc d'une sensibilité extrême quant aux influences extérieures: on sait à quel point les temps orageux affectent les gens nerveux. Donc, il ne se trouve pas dans les conditions de calme requis pour procéder à son propre dédoublement. Par conséquence naturelle, ce dédoublement ne se fera qu'avec difficulté et fatigue, d'autant plus que l'expérimentateur aura alors de grandes chances de n'être en pleine possession ni de sa volonté ni de ses forces psychiques, dont la sensibilité devient extrême dès qu'elles s'orientent vers les choses mystérieuses. L'électricité atmosphérique influe donc à la fois sur l'expérimentateur et sur l'opération.

Mais il y a plus: le fantôme lui-même est soumis à son influence.

Que l'on veuille bien se rappeler ce qui a été dit ailleurs, que l'aérosome est de nature électrique. Or, une des lois fondamentales de l'électricité est celle-ci: les électricités de nom contraire s'attirent, les électricités de nom semblable se repoussent. D'autre part, tout corps non isolé placé dans un milieu électrisé, s'électrise dans le même mode que ce milieu. Si donc l'électricité atmosphérique est +, celle de l'expérimentateur sera +, et,

par conséquence forcée, celle du fantôme à extériorer sera elle-même +. Il en résultera que l'électricité atmosphérique repoussera le corps astral, c'est-à-dire fera obstacle à son extérioration, et le dédoublement de l'opérateur sera des plus pénibles. Si, au contraire, celui-ci, pour obvier à cette difficulté, s'isole dans son milieu et se met en communication avec une source électrique —, il est certain que, le corps astral étant alors de la modalité —, sa sortie en sera facilitée; mais il est non moins certain que l'électricité + de l'ambiance se combinera, au fur et à mesure de son émanation avec l'électricité — de l'aérosome de façon à revenir à l'état neutre d'équilibre, et que l'opérateur se fatiguera sans autre résultat que d'extériorer une force qui, au fur et à mesure de sa production, sera sinon anéantie, au moins neutralisée.

En résumé, la meilleure condition de l'opération, à ce point de vue, est la neutralité absolue de l'atmosphère au point de vue électrique.

Température. — Par le froid, l'être vivant se contracte, se replie sur lui-même; par la chaleur, il se dilate et s'épanche au dehors; la chaleur est donc une condition presque absolue de la réussite du dédoublement. Mais quelle chaleur? La sensibilité à cet égard variant à l'infini d'individu à individu, et même dans un seul individu suivant les saisons, l'heure de la journée, les conditions de santé et d'équilibre général où il se trouve, etc., il est difficile de poser une règle précise et de fixer un nombre de degrés *ne varietur*. Voici cependant une indication générale sur laquelle on peut se baser.

Il est bon de procéder à l'expérience dans un milieu dont la chaleur puisse se régler facilement, par exemple une pièce chauffée au gaz, un lit garni de plusieurs couvertures etc. La chaleur, que l'on pousse progressivement, atteint, à un moment donné, un certain degré qui cause à l'opérateur un parfait bien-être; il convient d'aller un peu au delà mais en se gardant bien d'atteindre le degré où la chaleur devient une gêne, car toute gêne corporelle, quelle qu'elle soit, contrariera forcément l'expérience.

C'est pour ce motif que l'hiver, ou tout au moins une saison moyenne, doit être regardé comme préférable à l'été où la chaleur ambiante force à rechercher la fraîcheur et, par suite, met le corps physique dans des conditions défavorables à l'émanation de la force neurique et, conséquemment, au résultat final de l'opération.

Vêtements. — Ceci rentre dans les conditions de température, puisque le vêtement est conçu pour donner, de façon permanente, au corps humain la température qui lui convient; le vêtement employé au moment de l'opération ne doit donc être ni trop chaud ni trop léger, mais, entre les deux, il doit être plutôt chaud que frais, de façon à maintenir le corps au degré supérieur de ceux qui constituent pour lui le bien-être.

Mais le vêtement doit encore être examiné à un autre point de vue: son ampleur.

Comme il vient d'être dit, toute gêne corporelle constitue une condition défavorable; il ne faut donc pas prendre de vêtements trop justes, de ceux qui serrent la taille ou étriquent les mouvements, mais ceux dans lesquels le corps se sent libre de tous ses actes, où les membres se meuvent sans effort, où la respiration se fait facilement, et qui ne pèsent ni sur les épaules, ni sur les reins, ni sur la taille.

Eclairage. — La lumière, on l'a remarqué depuis longtemps au cours des expériences spirites, est un dissolvant de toute substance fantômale. Au point de vue chimique, la lumière est un agent à la fois très subtil et très énergique. Son action qui s'observe en une infinité de circonstances est surtout remarquable sur les sels d'argent qu'elle réduit; elle agit de façon analogue sur la substance fantômale. Mais c'est surtout comme agent physique que la lumière agit sur la même substance. Il se passe alors un phénomène reposant sur le même principe que celui qui fait qu'une flamme se distingue très peu en pleine lumière du jour. Son action à cet égard, qui paraît être d'ordre à la fois physique et chimique, fait de la lumière un agent à redouter dans la circonstance qui nous occupe plus spécialement, puisqu'elle dis-

sout le fantôme au fur et à mesure que le corps physique l'extériore.

Donc la lumière du jour, c'est-à-dire du soleil, doit être absolument évitée.

Mais que faut-il penser de la lumière artificielle?

Celle-ci présente bien des degrés différents d'éclairage, depuis la basse flamme bleue du gaz, jusqu'à l'arc électrique: il y a donc un choix à faire, bien qu'en principe, l'abstention absolue de toute lumière, naturelle ou artificielle soit de beaucoup préférable.

Mais comme enfin il est des personnes — précisément des nerveuses — qui ne peuvent supporter l'obscurité absolue, qui, même la nuit, ne pourraient s'endormir sans veilleuse, je vais dire quelques mots du mode d'éclairage qu'*à la rigueur* on peut employer.

La meilleure lumière est celle que donne une petite lampe veilleuse, à flamme très basse, assez basse pour estomper les contours de tous les objets qu'elle frappe au lieu de les accuser, ce qui pourrait occasionner des distractions à l'opérateur.

Cette flamme doit être de plus enfermée dans un globe de verre transparent. L'idéal de coloration de ce verre serait le rouge sombre qui ne donne que de la lumière anactinique et qui, par conséquent, a moins d'action que toute autre au point de vue de la dissolution du fantôme. Mais il est un autre élément de la question qu'il convient de faire entrer en ligne de compte: c'est que la lumière rouge affecte très péniblement les sensitifs et les nerveux: il est même des sujets magnétiques que son action fait positivement hurler. Il résulte de là que, sous son influence, l'opérateur — qui, ne l'oublions pas, doit posséder une neuricité très développée — ressentira toujours une certaine gêne qu'il faut d'autant plus éviter que l'aérosome émané de lui participera à cette gêne.

Il semble donc que la coloration la plus favorable soit le bleu moyen; c'est du moins celle qui—employée dans la production objective, en laboratoire, d'un fantôme vivant — donne les meilleurs résultats. La lumière de cette nature est très douce, ne fatigue pas le regard, et

tend à estomper tous les objets avoisinants: c'est donc celle qu'il convient de préférer.

Il est bien entendu qu'en cas d'emploi de cette source de lumière, l'opérateur ne devra pas se placer près d'elle ou sous son rayonnement direct, mais s'en éloigner le plus possible.

Comme conséquence de la quasi-obscurité qui est requise, les tentures de la pièce où l'on opère ne devront pas être claires, mais de couleur sombre, et la pièce elle-même ne devra autant que possible renfermer aucun objet clair ou brillant qui puisse attirer et retenir le regard, tel que pendule de marbre, tableaux, glace, etc.— Si l'on opère étant couché, la lumière devra être placée aussi loin que possible du lit, dont les draps blancs seront recouverts et voilés par une légère couverture de couleur sombre; il sera même bon, en ce cas, d'interposer entre la lumière et le lit, un écran qui laisse le lit et l'opérateur dans une pénombre très prononcée.

Assistance. — Un témoin peut toujours être, même à son insu et malgré toute sa bonne volonté, une cause de distraction. Il est donc préférable d'opérer complètement seul et sans aucun assitant.

Mais il est des cas, notamment dans un ménage, où il est difficile d'opérer dans un isolement parfait. D'autre part, on peut hésiter avec raison à se livrer à une telle expérience sans avoir au moins un confident qui, en cas d'accident, soit à même de donner à l'expérimentateur les soins que réclamera son état. Je vais donc dire ce que doit être en pareil cas le rôle du témoin.

En principe, plus ce rôle sera effacé, mieux il sera rempli. C'est dire que le témoin ne doit en aucun cas être une cause de distraction. Il ne doit se montrer ni agité ni turbulent mais demeurer occupé (lecture, travail, sommeil, etc.) à la place qu'il a choisie. S'il a besoin de circuler, il doit glisser sans bruit sur le parquet. Si l'on veut opérer la nuit au cours du sommeil, le conjoint qui occupe le même lit doit surtout avoir lui-même un sommeil très calme. En un mot, quelle que soit la circonstance, le témoin doit s'y adapter afin d'être atten-

tif à n'occasionner aucune gêne, de n'importe quel genre, à l'opérateur. C'est dire qu'il doit toujours être prévenu de ce que l'on prépare, et que, par suite, il serait, je ne dis pas seulement illogique au premier chef, mais absolument fou de préparer une sortie en Astral au milieu de personnes non averties, car, outre que leur présence entraverait singulièrement l'opération, il faut prévoir le trouble et le désarroi où les jetterait l'aspect comateux du corps de l'opérateur pendant l'expérience, et les imprudences de toute nature qui pourraient en être la suite.

Mais la présence d'un témoin peut encore être examinée à un autre point de vue.

Hector Durville a écrit (*loc. cit.*) : « Il y a des individus en présence desquels il est toujours impossible d'obtenir le moindre phénomène. Ces individus sont de deux sortes : 1° Ceux qui, forts et robustes, sont très volontaires, surtout si cette volonté n'est pas disciplinée, comme chez les entêtés, car ils rayonnent puissamment autour d'eux, sans pouvoir opposer un frein à ce rayonnement ; certains magnétiseurs rudes, qui veulent que tout plie devant eux, et tous ceux qui, sans que l'on sache pourquoi, sont antipathiques au sujet ; 2° Un certain nombre de sujets sensitifs, surtout lorsqu'ils sont très sympathiques au sujet d'expérimentation. — Les premiers dégagent d'abondants effluves qui, projetés avec énergie, repoussent ceux que le sujet fournit pour la formation du fantôme ; et celui-ci, repoussé, ballotté, ne peut pas se condenser suffisamment. Les contours restent indécis, les vibrations moléculaires apparaissent à peine, et les grandes ondulations sont tumultueuses ou à peine dessinées. Les seconds individus ne nuisent guère à la formation du fantôme au début du dédoublement, mais il est impossible de dépasser un certain degré de condensation et de faire rester celui-ci en place, car il est attiré vers le sensitif témoin et ne s'en sépare que pour y revenir encore. — Dans les deux cas l'expérimentateur dépense beaucoup d'énergie sans pouvoir obtenir de phénomènes importants. »

Ce que dit cet auteur des dédoublements objectifs est également vrai, dans une certaine mesure, pour les dédoublements subjectifs; il ne faut pas espérer d'aboutir à un résultat sérieux devant une personne de qui la volonté serait désordonnée ou supérieure à celle que vous pouvez vous-même déployer, pas plus que devant un témoin qui, pour une cause ou une autre, vous est antipathique.

Reste la question du témoin « trop sympathique ». — Il est évident que s'il est d'ordre sensitif, c'est-à-dire s'il peut jouer le rôle de sujet réceptif, il sera précieux puisqu'il pourra, par sa présence, aider au dédoublement et ensuite contrôler les actes du fantôme extérioré. S'il ne peut remplir cet autre rôle, il ne sera utile que dans les tout premiers essais, en facilitant l'extérioration, mais ensuite, quand l'opérateur voudra envoyer son propre fantôme ici ou là, il devra le faire hors de la présence d'un témoin de cette nature.

Silence. — Il est évident que, tout bruit étant une cause de distraction, le silence le plus absolu doit régner autour de l'expérimentateur; il convient donc d'opérer en un lieu où ne parviennent pas les échos de la rue ou du voisinage. Une pièce dont le parquet est recouvert d'un tapis épais et qui comporte de lourdes tentures de portes et de fenêtres, de façon à amortir les bruits extérieurs et intérieurs, est l'endroit le plus favorable. Il va sans dire qu'aucune personne étrangère — domestique, visiteur, etc. — ne doit être introduite dans la pièce pendant toute la durée de l'expérience.

C'est encore à Hector Durville (*loc. cit.*), que je vais emprunter les considérations techniques relatives au bruit, car ce qu'il dit, à cet égard, du fantôme objectif s'applique absolument au fantôme subjectif.

« Le fantôme, très bien condensé, est disposé à l'action; il suffit d'un bruit prolongé d'une certaine intensité, même d'une conversation animée, seulement à demi-voix entre les témoins, pour que ses contours deviennent moins nets, que les grandes ondulations soient tumultueuses et saccadées; il tremble alors dans toute sa

masse, devient flou, moins lumineux, moins agréable à la vue, et perd toute aptitude au travail. A ce moment, si une émotion soudaine se produit chez lui, comme cela arrive parfois sans cause bien appréciable, qu'un bruit intense retentisse, ou qu'il soit frappé par un jet de lumière vive, comme le photographe en fait jaillir pour prendre un instantané dans l'obscurité, il abandonne sa place et va s'abriter derrière le sujet comme pour s'en faire un bouclier. Souvent aussi il se désagrége complètement et ses éléments rentrent presque instantanément dans le corps du sujet. Le dédoublement est terminé, et si l'on veut continuer l'expérimentation, il faut redédoubler le sujet; mais alors le fantôme, qui reste craintif, ne s'avance plus qu'avec méfiance vers l'endroit où l'appelle le travail que l'on désire de lui; dans tous les cas, on perd beaucoup de temps, et il est rare que l'on obtienne ensuite des résultats satisfaisants. — Les vibrations sonores agissent donc avec une formidable intensité sur le fantôme; et, comme tout mouvement se répercute de celui-ci chez le sujet, on peut, en tenant ce dernier par les mains, constater en lui les mouvements *sonores*, comme on les constate à la surface d'une cloche vibrante sur laquelle on applique légèrement la main. Ces mouvements sont même perçus par le fantôme bien avant que le bruit n'ait frappé l'oreille des assistants. Une lourde voiture, par exemple, vient dans la rue à une certaine distance; personne ne l'entend, mais l'expérimentateur perçoit sous ses mains l'agitation du sujet. Cette agitation grandit, la voiture approche, on l'entend, et l'agitation grandit encore; la voiture passe, le bruit cesse, mais l'agitation persiste pendant quelques instants. Le fantôme est alors plus ou moins désorganisé. La sensibilité au mouvement sonore est telle, qu'en tenant le sujet par les mains on perçoit l'agitation produite dans le fantôme par le bruit de la pendule qui sonne et qu'on entend à peine. — Après cette description, on peut facilement comprendre que tout bruit, même le changement de place d'un témoin, et, par dessus tout, l'introduction d'un inconnu dans le cabinet d'étu-

des, doit apporter une perturbation plus ou moins grande... »

De ce qui précède, on peut conclure qu'il importe de choisir non seulement une pièce où ne pénètrera aucun bruit accidentel, mais encore d'opérer en un moment où l'opération a le plus de chances de n'être pas troublée par les bruits extérieurs. Ceci nous amène à parler du choix de l'heure la plus propice.

Moment. — Lorsque l'on dissocie un sujet pour lui faire émaner son fantôme, la période de temps la plus propice à l'opération paraît être de 3 heures de l'après-midi jusqu'à 11 heures du soir. C'est certes là une indication mais il ne faut pas l'appliquer rigoureusement au dédoublement personnel, car les conditions sont un peu différentes, puisque, dans le premier cas, c'est l'action d'une volonté étrangère qui produit le phénomène sur un sujet alors que, dans le second, il s'agit d'un acte automatique.

Le chevalier de Reichenbach avait observé que les phénomènes lumineux, produits par un sujet dans la chambre obscure, débutent vers le milieu de l'après-midi, atteignent leur maximum vers 10 heures du soir pour décroître ensuite jusqu'au lendemain matin.

Cette indication est plus précise que la précédente, mais elle est encore vague parce que Reichenbach n'a pas vu la raison d'être du maximum indiqué par lui: je vais la dire.

Le corps astral est à la fois intérieur et extérieur; il est des moments, ceux où un travail physiologique du corps matériel l'absorbe, où il se contracte en quelque sorte sur lui-même pour vivre surtout à l'intérieur du sarcosôme; il en est d'autres où la pensée l'entraîne au contraire dehors; il en est enfin où, rien ne le retenant au dedans du corps physique, il a tendance à s'en échapper: voyons quels sont ces moments.

A l'époque où vivait Reichenbach, la vie généralement normale était celle-ci: on se levait tôt; on prenait le principal repas vers midi; le soir, une simple collation,

et l'on se couchait vers 9 ou 10 heures. Que se passe-t-il en ce cas, relativement au corps astral

Dans la matinée, il préside à la reprise normale des fonctions vitales; puis l'ingestion de la nourriture et le travail de digestion exigent son contrôle et sa régulation. Quand la digestion est terminée, alors il est plus libre; la pensée, d'une part, l'entraîne au dehors; d'un autre côté, le sarcosôme a moins besoin de lui puisque la vie intérieure s'élabore automatiquement; le repas du soir, très léger, le rappelle et interrompt son extérioration qui reprend ensuite pour augmenter jusqu'à l'heure habituelle du sommeil, pendant lequel toutes les fonctions corporelles se continuent inconsciemment, mécaniquement. Alors, rien ne le retient plus dans l'aérosome dont il s'évade dans de plus ou moins grandes proportions — parfois même complètement: de là certains rêves. Lorsqu'approche le moment du réveil, il semble qu'il ait regret à reprendre son travail journalier ou qu'il veuille profiter de ses dernières minutes de liberté, car, encore à cette heure, on constate chez lui une poussée vers l'extérieur. Puis il rentre présider au réveil et continuer sa tâche de régulateur physique.

On voit donc qu'il y a chaque jour deux instants où il a surtout tendance à s'extériorer dans de plus fortes proportions qu'à d'autres: l'heure où le corps physique s'endort (de là vient l'envie de dormir quand on se trouve à l'instant habituel) et celle où il s'éveille; le premier moment (l'assoupissement) est de beaucoup préférable à l'autre, puisque la tendance à l'extérioration y est plus considérable.

Donc, au moins en principe, l'instant où l'on commence à perdre conscience de soi-même est de beaucoup le plus favorable au dédoublement: il va sans dire que pour l'individu qui a l'habitude de faire la sieste au milieu de la journée (pourvu que ce ne soit pas une sieste de digestion) le commencement de ce repos peut être également choisi, quoique moins favorable que celui qui inaugure le grand sommeil de la nuit où l'esprit n'a pas l'inquiétude d'avoir à se réveiller prochainement, où, par suite, le corps astral se sent plus libre.

Mais ce n'est là qu'une indication de principe, car il y a des indivdus — j'en connais — qui se couchent par exemple à 10 heures du soir avec la volonté et la possibilité de s'extériorer, et chez qui le dédoublement ne se produit que vers 2 ou 3 heures du matin. Est-ce, en ce cas, la volonté qui ne produit son effet qu'à certaine échéance? Est-ce, non pas elle qui agit, mais le monoïdéisme qu'elle a créé avant de s'assoupir, et auquel il faut le temps de prendre des forces? Est-ce enfin le travail d'extérioration qui se fait avec lenteur? Je ne sais: peut-être ces trois raisons agissent-elles simultanément. Quoiqu'il en soit, les indivdus chez qui a lieu ce retard présentent une extérioration infiniment plus complète que les autres.

En résumé, l'instant le plus propice est celui où l'on s'endort d'habitude, le soir.

D'autre part, y a-t-il une heure spéciale qui soit préférable à toute autre?

Je ne m'étais pas occupé encore de cette question lorsque je fis, au Congrés international de Psychologie expérimentale de Paris, 1910, ma première communication au sujet du dédoublement personnel. A l'issue de la séance, mon érudit confrère, Pierre Piobb, bien connu pour ses savants travaux d'occultisme scientifique, qui a lui-même beaucoup étudié cette question, s'approcha de moi et me dit: « Si l'on opère à l'heure du Maître de la Maison IX, le résultat est infaillible. » Plusieurs fois, depuis, il m'a répété son affirmation.

Bien que je n'aie jamais eu encore l'occasion d'en vérifier la valeur, mais connaissant l'autorité de mon interlocuteur en telle matière, je n'hésite pas à donner quelques indications à cet égard.

Pour la compréhension de ses paroles, il faut savoir qu'en astrologie (1) le zodiaque comporte douze *maisons solaires* qui sont la place qu'occupe, sur la figure as-

(1) Je m'excuse de parler d'astrologie: ce mot fera vraisemblablement sourire plus d'un lecteur; j'aurais dû employer le mot de méta-astronomie qui est aujourd'hui mieux porté; mais pour prévenir tout malentendu et montrer que je m'occupe en ces pages de choses sérieuses, et sérieuse-

trologique, chaque signe zodiacal, et qui possèdent chacune sa signification propre.

La Maison IX s'occupe, entre autres choses, des longs voyages.

D'autre part, on appelle *maître* d'une *maison* la planète qui y occupe une situation prédominante. Il est évident que le *maître* de la *maison* IX varie suivant l'horoscope de chacun, c'est-à-dire suivant que l'établissement de cet horoscope placera telle ou telle planète en situation prédominante dans la maison IX: à cet égard, il sera prudent de consulter un homme du métier. Mais, d'un autre côté, si l'établissement du *thème généthliaque* ne situe aucune planète dans cette *maison*, ou si la planète située y est sans force, le maître naturel de cette *maison* est la planète Jupiter, qui s'y trouve, pour employer le terme technique, *sur son trône*. Par suite, dans beaucoup de cas, il conviendra d'opérer aux heures de Jupiter qui sont, à partir de minuit, les suivantes:

Lundi — 3e, 10e, 17e, 24e.
Mardi — 7e, 14e, 21e.
Mercredi — 4e, 11e, 18e.
Jeudi — 1e, 8e, 15e, 22e.
Vendredi — 5e, 12e, 19e.
Samedi — 2e, 9e, 16e, 23e.
Dimanche — 6e, 13e, 20e.

Etant expliqué que les heures dont s'agit ne correspondent pas absolument à la division égale des horloges, mais varient suivant les jours et les saisons, et se calculent comme suit: Douze heures égales de nuit commençant au coucher du soleil et finissant à son lever (1); et

---

ment traitées, il me suffira de dire qu'à notre époque les études astrologiques sont dans une véritable renaissance. Il est certain que nos temps n'égalent pas encore les grandes époques de Junctin de Florence ou de Ptolémée de Péluse, mais enfin, aujourd'hui la difficulté mathématique de ces études spéciales sollicite de hautes intelligences, astronomes, ingénieurs sortis de l'Ecole Polytechnique, etc., comme le montre la signature de plusieurs ouvrages récemment publiés.

En ce qui me concerte, je serai bref, et pour cause, n'ayant consacré que peu de temps à l'étude de cette science.

(1) On trouve dans tout calendrier complet les moments horaires du lever et du coucher du soleil.

douze heures égales de jour commençant au lever du soleil et finissant à son coucher — la première heure d'un jour étant celle qui suit minuit.

Si l'on adopte ce système, il est surtout logique de choisir son heure au jour même du maître de la *maison* qui, dans l'espèce, est le jeudi.

Je m'excuse de cette petite incursion dans une science presque inconnue, et qui paraît futile à beaucoup. Je le répète, je n'ai pas eu l'occasion d'expérimenter ce système dont je ne parle que par ouï-dire; mais il est trop curieux et touche de trop près au sujet étudié ici, pour être passé sous silence.

Position. — La meilleure position pour procéder à son propre dédoublement est celle qui gênera le moins le corps physique; il convient donc ou de se coucher dans son lit, ou de s'étendre à l'aise dans un fauteuil vaste et bas; il faut éviter les fauteuils élevés ou étroits qui gêneraient l'assoupissement, et les chaises où l'esprit, conservant l'appréhension d'une chute possible, n'aurait pas toute sa liberté. On peut à la rigueur s'étendre sur un parquet, mais non sur un parquet nu: l'incommodité d'une telle position empêcherait le corps de reposer complètement, et, par conséquent, l'esprit d'avoir toute sa liberté d'action.

En résumé, la position importe peu, à la condition expresse qu'elle ne produise aucune gêne, de quelque nature que ce soit, et qu'elle n'apporte aucun trouble dans l'opération.

Dispositions morales. — Un calme complet de l'âme est d'une absolue rigueur. Il est donc contre-indiqué de tenter l'expérience si l'on a quelque souci matériel ou moral, si quelque préoccupation vous lie l'esprit, si quelque ennui vous tracasse; la prévision même, l'attente prochaine d'un fait de cet ordre constitue une fâcheuse condition; bien plus, une grande joie survenue ou en expectative vous empêchera d'avoir la liberté de pensée nécessaire à l'acte que vous allez accomplir. L'esprit de

l'opérateur ne doit tendre absolument que vers l'expérience qui se prépare; par conséquent, tout motif de distraction, heureux ou triste, passé, présent ou à venir, en un mot quel qu'il soit, quelles que soient sa nature et même son importance, doit être absent quand on prépare cette délicate opération de dédoublement qui exige une contention précise de l'esprit et une grande maîtrise de volonté.

Dispositions corporelles. — Ces dispositions résultent de toutes les conditions qui précèdent: bien-être du corps, calme de l'âme, commodité de position, etc. Cependant j'y dois ajouter un détail qui a son importance si l'on se rappelle que le travail physiologique de la digestion entrave la liberté du corps astral; le jour où l'on veut tenter l'expérience (comme aussi les jours qui précèdent, de façon que l'organisme ne subisse aucun trouble fonctionnel) il conviendra de manger très sobrement, en restant largement, à chaque repas, sur son appétit. — Ceci ne veut pas dire qu'il faut jeûner, le jeûne étant une cause d'affaiblisesment corporel et par suite astral, mais qu'il est bon d'être modéré au point de vue de la nourriture, et, entre deux mets, de choisir de préférence celui qui renferme la plus grande quantité de substance nutritive sous le moindre volume, de façon à charger le moins possible l'estomac.

CHAPITRE X

PRÉPARATION PSYCHIQUE

Pour les seuls initiés

Ce chapitre, je me hâte de le dire tout d'abord, n'est pas écrit pour les tenanciers de la science officielle qui pourront en rire à leur aise comme ils se sont égayés, sans doute de celui où, plus haut, fut étudiée la *captation des forces hyperphysiques;* il s'adresse aux seuls occultistes, et à ceux qui pensent que la matière n'est pas tout et que l'échelle des êtres ne finit pas nécessairement à l'homme terrestre. Mais, ayant entrepris d'indiquer par quelles voies peut être réalisé le phénomène du dédoublement personnel, il eut été illogique, de ma part, de laisser de côté ce qui a trait aux aides extérieures.

En principe, le dédoublement est un phénomène purement animique, c'est-à-dire produit uniquement à l'aide de forces qui font partie intégrante de l'être humain et qui sont à la disposition personnelle de l'opérateur, sous les conditions que nous avons étudiées jusqu'à présent, et sous celles que nous étudierons plus loin.

Mais il n'en est pas moins vrai que l'opération ne se passe pas en totalité sur le plan physique; elle a bien, comme point de départ, un être humain, c'est-à-dire une entité matérielle, pour aboutir sur un autre être humain, et cependant le phénomène n'est pas, en totalité, d'ordre matériel.

Si, en effet, on veut bien se reporter à ce qui fut dit plus haut de la constitution occulte de l'être humain, on verra que si, chez l'homme, le sarcosôme et le double ai-

thérique vivent sur le plan physique, le corps astral (base du fantôme vivant extériorisé et envoyé au loin) et les principes plus élevés, constitutifs de l'être humain, vivent sur des plans supérieurs et notamment sur le plan astral. Or, mes expériences personnelles, à ce jour, m'ont montré de façon indubitable que toute opération sur le plan astral suscite une lutte entre les Entités normales de ce plan, les unes étant favorables à l'opération alors que les autres, au contraire, lui sont hostiles.

Pourquoi? A quel propos? Nous n'en savons rien; mais le fait lui-même est indubitable, et si l'on veut tenter l'expérience avec le plus de chances possibles de réussite, il convient d'y avoir égard, bien que nous ignorions de la façon la plus absolue quelle part peuvent avoir les Entités du plan astral dans la production de phénomènes purement animiques.

Il est à ma connaissance que différents dédoublements, que je connais, ont été accomplis avec l'aide d'Intelligences extérieures à la matière, et supra-normales; et, d'autre part, je ne sais *aucun* dédoublement expérimental où les sujets magnétiques mis en état de voyance n'aient signalé l'intrusion d'Entités de l'Astral, les unes pour y aider, et les autres pour y mettre obstacle (1).

Il nous faut donc dire quelques mots des Entités qui se rencontrent sur le plan le plus voisin de celui où nous vivons.

Que ce soient des êtres humains désincarnés comme l'enseigne la doctrine spirite ou des êtres en involution (élémentals) ou en évolution (élémentaires) comme l'affirme l'occultisme, ou bien encore, qu'ils soient, selon les dires de la théosophie, les restes d'une vieille humanité plus évoluée que la nôtre, cela importe peu. L'essentiel est qu'ils existent, que leur existence ne peut être niée que par l'ignorance ou la mauvaise foi, et qu'en agissant sur leur plan, on entre forcément, fatalement en relation avec eux.

---

(1) On rencontrera des faits de cette nature au cours du chap. XV: *Etude pratique d'un développement.*

Consulter Mon VIII, pratiquer s'il s'y trouve un Bénéf. bien aspecté, autrement, on ressentira en retour les effets de la nature de la planète maléf. s'y trouvant

Or, leur mentalité semble, pour qui a été en rapport avec eux, être sensiblement adéquate à la nôtre; mais ce qui les distingue particulièrement de l'homme vivant, c'est, d'une part, qu'il en est, parmi eux, de formidablements puissants tant au point de vue du bien qu'au point de vue du mal, et que beaucoup d'entre eux savent manipuler la matière comme nous serons, sur terre, de longs siècles encore avant de le savoir. Nos voyants naturels ou factices (1) nous les décrivent comme ayant assez généralement la forme humaine, mais enveloppés, assez généralement aussi, d'une *aura* tirant sur le rouge ou sur le bleu (2), chacune de ces couleurs désignant des Entités de mal (rouge) ou de bien (bleu).

Suivant donc le but que se propose l'expérimentateur humain, il sera aidé par les unes et desservi par les autres. L'homme qui, par exemple, poursuivra la réalisation du phénomène dans un but de nuisance envers d'autres hommes, celui-là aura pour lui les Entités rouges, tandis que les Entités bleues s'efforceront de le faire échouer. Celui qui, au contraire, poursuivra un but élevé, science ou altruisme, sera aidé par les Entités bleues, et aura à lutter contre les Entités rouges.

Il s'agit donc, lorsqu'on se livre à cette sorte d'expériences, de se concilier les premières et de neutraliser les autres. Comment y arriver?

En principe, il n'est qu'un moyen: pratiquer soi-mê-

---

(1) Les sujets magnétiques mis artificiellement en état de voyance.

(2) De même que, comme on le sait maintenant, tout son correspond à une couleur, de même, sur le plan astral, tout sentiment revêt son possesseur d'une coloration particulière. Leadbeater et Annie Besant, dans leur ouvrage, *Les formes-pensées*, ont établi la gamme des principaux rapports psycho-chromatiques; nous y relevons, par exemple que le jaune très clair correspond à une bonne intellectualité, le vert clair à la sympathie, le gris bleuâtre à la peur, etc. Or, dans cette gamme, les différentes nuances du bleu correspondent à des sentiments élevés: dévouement, religiosité, affection, etc.; les couleurs rouges ou rougeâtres se rapportent à des sentiments bas: colère, orgueil, etc. Toutes ces colorations donnent à chacune de ces Entités une tonalité particulière qui fait paraître aux voyants généralement colorée en bleu plus ou moins clair, plus ou moins foncé, toute Entité du plan astral de qui les sentiments sont empreints de bonté, et plus ou moins rouges celles qui éprouvent des sentiments bas, de l'égoïsme, de la haine, de la jalousie, etc. — Voir à ce propos le résultat de certaines expériences rapportées au chapitre de *l'Etude pratique d'un développement*.

me la bonté sous toutes ses formes, car c'est surtout sur le plan astral qu'est vrai le dicton de la sagesse populaire: Qui se ressemble s'assemble. En ne développant en soi que des sentiments élevés d'altruisme, de science et de bonté, on appelle autour de soi des Entités analogues qui aideront l'opérateur. Plus loin, lorsque nous étudierons les dangers hyperphysiques qui le menacent, nous verrons que, pour sa sécurité personnelle, il lui est nécessaire d'agir de la sorte; ici, je ne m'occupe que de l'aide qui peut lui être apportée, en vue de cette expérience, par les Etres du Mystère.

Un expérimentateur dont j'aurai à parler plus loin, à propos d'une violente lésion au ventre qu'il avait rapportée d'une de ses sorties en astral, a posé un jour, à l'Entité de Mystère qui le guide dans ses expériences, la question suivante: « Comment se fait-il, que, quand on ne possède pas encore la conscience de sa direction, on ne soit pas plus souvent blessé en cours d'expérience?» La réponse a été: « Il y a heureusement un Dieu pour les dédoublés; mais ce qui vient de t'arriver n'est rien à côté de ce qui t'attend tant que tu n'auras pas acquis le pouvoir de te diriger toi-même, et ce pouvoir, tu ne l'acquerras qu'à force de pratique et de volonté. »

Cette réponse est à approfondir.

« Il y a un Dieu pour les dédoublés » signifie, de toute évidence, que lorsqu'on est dans cet état, les Entités amies veillent sur l'opérateur, dirigent son fantôme et lui évitent *autant que possible* les dommages qui peuvent le menacer. Quant à acquérir la maîtrise de la direction, cela ne se peut qu'à la longue, à force d'expérimenter, à force de dynamiser la volonté dans ce sens, comme nous le verrons plus loin. La volonté, d'ailleurs, a une grande influence, suivant le but qu'elle se propose, sur les Entités, bonnes ou mauvaises, de l'Astral... Toujours la mise en œuvre de la volonté!

Mais cette réponse nous jette aussi dans un ordre d'idées que, je le répète, j'aurais voulu éviter d'aborder, et auquel je suis amené par la force des choses. Il était dans mon dessein, en commençant ce travail, de me te-

nir sur le terrain de l'expérimentation éclairé par les seules données de la psychologie et de la science normale, en évitant avec soin toute incursion dans le domaine — peu sérieux au regard de certaines personnes — de l'occultisme. Je n'ai jusqu'ici dérogé à cette règle de conduite que sur les points où, les indications de la science normale faisant défaut, j'étais obligé de recourir aux enseignements de l'occultisme occidental ou oriental.

Je me trouve, maintenant encore, dans une occurence où la science courante ne nous présente plus aucune indication parce qu'elle regarde toutes ces expériences comme autant de rêves ou de mystifications: — il me faut donc monter plus haut qu'elle et aborder l'aire immense de la science occulte.

Les lecteurs de ces pages qui croient que la science officielle est tout et qu'on ne peut que s'égarer en franchissant ses limites, en seront quittes pour fermer ici cet ouvrage dont les chapitres précédents, en somme, leur ouvrent d'assez larges horizons en leur donnant des possibilités en dehors de la banalité... Qu'ils se contentent donc de se dissocier normalement, s'en remettant au « Dieu des dédoublés » pour éviter les dommages possibles ou faisant à l'avance le sacrifice du fatalisme à tout ce qui peut leur advenir! Pourvu qu'ils n'abusent pas des facultés acquises, de façon à éviter autant qu'ils pourront les lésions corporelles qui les attendent, leur essai aura du moins un bon résultat: — celui de se prouver à eux-mêmes que, dans tout ce que j'ai dit jusqu'à présent, il n'y a rien d'impossible et que toutes les indications données sont absolument sérieuses. Il va en être de même dans ces dernières pages, mais, par leur nature propre, je l'ai déjà dit et je le répète une fois de plus, elles ne s'adresseront qu'aux chercheurs résolus à abandonner les sentiers de la science officielle, pour aller plus loin qu'elle, pour monter plus haut qu'elle, et pour acquérir en dehors d'elle et au dessus d'elle des facultés supra-normales.

Il importe donc avant tout, si l'on veut aller au-delà,

d'entrer en relations avec les Entités qui protègent les sorties de l'expérimentateur, ce qui n'offrira d'ordinaire aucune difficulté, puisque ce sont celles-là même qui se tiennent constamment, sans qu'il s'en doute, en rapports avec lui, et qu'elles sont toujours à proximité, un simple mais énergique appel mental suffisant à les faire revenir quand elles s'éloignent momentanément.

Deux voies s'offrent à qui veut entrer en relation avec les Etres du plan astral: la voie de l'occultisme qui mène l'être humain près de ces Entiés, qui le fait pénétrer dans leur domaine du plan astral, et qui est singulièrement facilitée à ceux qui possèdent déjà la faculté de s'extérioriser, puisque tout dédoublement est une sortie sur le plan astral; et la voie du psychisme ou du spiritisme, qui amène les Entités astrales sur le plan physique. C'est cette dernière que je recommanderai de préférence parce que, si les indications qu'on en tire sont moins nettes que celles fournies par les procédés occultes — puisque, à moins que l'expérimentateur ne se découvre personnellement une faculté médiumnique appropriée, elles sont données par l'intermédiaire d'un médium à qui il faut avoir recours — au moins sont-elles reçues par l'intéressé à l'état de veille, ce qui lui permet de les bien pénétrer et d'agir avec une conscience absolue.

Il convient donc d'aller trouver un bon médium écrivain, auditif ou intuitif, et d'entrer, par son intermédiaire, en relation avec l'Entité protectrice des sorties, pour qu'elle suive attentivement le fantôme et lui évite, dans la mesure du possible, toute mésaventure dangereuse (1). Le moyen employé n'est, en somme, qu'une collaboration, dans ce but déterminé, entre un être humain et une Entité du Mystère. Pour étrange qu'il puisse paraître, ce système d'action est très souvent utilisé en vue d'atteindre nombre de buts, mais la plupart du temps inconsciemment, je veux dire à l'insu de l'être humain qui doit en profiter. Les collaborations cons-

(1) On verra plus loin que ce même moyen pourra servir, dans bien des cas, pour arriver à connaître les procédés les plus efficaces, chez chaque individu, d'acquérir la conscience de direction.

cientes de cette nature existent aussi, mais seulement, cela va sans dire, à la portée de ceux qui savent les organiser (1).

Lorsqu'on sera arrivé, de cette façon, à entrer en communication avec l'Entité qui est le mieux en mesure de rendre compte de la façon dont se fait le dédoublement et dont se comporte le fantôme, la voie à suivre est très simple. Il faut d'abord étudier froidement, sans parti-pris dans quelque sens que ce soit, je veux dire sans enthousiasme comme sans dédain, les communications obtenues de la sorte, de façon à voir si l'on a affaire à un être léger et railleur, ou bien à une Entité sérieuse et élevée.

Dans le premier cas, il faut interrompre tous rapports avec l'Etre dont les conseils ne sauraient être que nuisibles, et procéder, si l'on veut poursuivre, avec ses seules forces, c'est-à-dire en exacerbant sa volonté vers le but à atteindre d'une part, et, d'autre part, en renouvelant très fréquemment les dédoublements, pour acquérir une accoutumance au cours de laquelle on pourra peu à peu prendre conscience de ce qui se passe durant les sorties: c'est ce que nous verrons en étudiant plus loin comment on peut acquérir la conscience de direction.

Dans le second cas, si l'Etre avec lequel on est entré en rapport se montre évolué et serviable, le mieux est de se laisser guider et protéger par lui, au moins pour les premières tentatives; plus que l'opérateur, il sait les pièges possibles de la route, et mieux que lui, il est en état de les lui faire éviter; mieux que lui, enfin, il connaît son organisation psychique et mentale, ainsi que les procédés et moyens qui lui sont les plus appropriés pour atteindre son *desideratum:* par conséquent, une Entité astrale — bonne, cela va sans dire — à qui vos sentiments de bonté vous auront rendu sympathi-

(1) Je mentionne un cas de cette sorte, qui m'est personnel, dans la note terminale de l'ouvrage déjà cité: *La sorcellerie des campagnes.* (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

que, sera toujours pour vous le protecteur le plus efficace, et le guide le plus appréciable.

La difficulté en ceci est de savoir exactement la nature de l'Entité avec laquelle on entre en relations pour ne pas devenir, à un moment donné, sa victime. Aussi, de même que lorsqu'il s'est agi d'un entraînement vers le développement de la neuricité physique il a été donné le conseil, bien sérieux, de s'appuyer sur des avis éclairés pour éviter tout accident, toute maladie nerveuse, de même, dans la circonstance présente, l'opérateur qui veut avoir recours à une aide du Mystère agira-t-il très prudemment, s'il n'est pas absolument au courant de ces questions, en se faisant accompagner, chez le médium choisi, par un témoin perspicace, connaissant aussi bien la généralité des Entités qui répondent en pareil cas, que les procédés de dédoublement, et capable de discerner les pièges qui pourraient être tendus à l'ignorance de l'expérimentateur.

Je m'excuse encore une fois, près du lecteur ordinaire, d'avoir écrit ce chapitre qui lui aura semblé puéril: il paraîtra, par contre, nécessaire — et il m'a paru tel — à tout occultiste et à tout psychiste, ainsi, pensé-je, qu'à tous ceux qui estiment que, dans les cas où la science normale reste muette, il vaut mieux puiser quelque lumière en dehors d'elle, plutôt que de rester à se débattre dans l'obscurité.

TROISIEME PARTIE

PRATIQUE

CHAPITRE XI

L'EXPÉRIMENTATION

Donc, vous avez suivi attentivement votre propre entraînement vers le dédoublement de vous-même; vous avez senti votre volonté se dynamiser, prendre une autorité, une possession d'elle-même que vous ne lui connaissiez pas; vous avez noté le progressif développement de votre neuricité et le degré d'hypéresthésie de votre sensibilité..., vous voulez passer de la théorie à l'exécution, et muer en acte vos connaissances acquises et vos possibilités latentes... Comment agirez-vous?

Peut-être aurais-je dû placer ici le chapitre des *dangers* de l'expérience afin que l'opérateur éventuel sache bien à quoi il s'expose. Mais je pense bien que, parmi tous les lecteurs de ces pages, il n'en sera aucun assez dénué de bon sens pour tenter l'aventure en faisant fi des risques courus.

Donc, je suppose ces risques connus ainsi que la façon de s'en garantir, et je répète: Comment agirez-vous?

Il ne faut pas croire que, dès le premier essai, vous serez maître de l'opération: s'il doit en être ainsi, c'est que vous aurez en votre possession un organisme absolument bien prédisposé, et que votre entraînement aura été suivi avec une exactitude mathématique, en s'arrêtant juste au point extrême, — sans rester en deçà, ce qui laisserait en vous des forces inutilisées — sans aller au delà, ce qui peut produire en vous des accidents organiques. La pratique ne doit donc être qu'une série

d'essais pour atteindre des résultats de plus en plus importants, et, seulement quand vous aurez atteint le dernier, vous pourrez vous dire maître de l'opération; encore faudra-t-il que la réussite ne soit pas fortuite, mais répétée un certain nombre de fois.

Je vais donc examiner successivement tous les degrés qu'il faut gravir avec une patiente et inlassable énergie avant d'atteindre le dernier.

A) *Essais préliminaires.*

Je conseille fortement, pour les raisons exposées plus haut, de procéder aux premiers essais étant couché au lit, et dans le premier sommeil: de cette façon, l'acte du dédoublement sera facilité par la circonstance même, et une partie de ses opérations se fera inconsciemment, mécaniquement, de façon automatique.

Dans ce but, il convient de s'astreindre à se coucher tous les soirs à la même heure — un peu avant celle où l'on a remarqué que survient le sommeil.

Dès qu'on est étendu dans le lit, prendre une position commode, de préférence celle qui est habituelle au sommeil, mais en évitant de se coucher sur le côté gauche car, dans cette situation, le cœur est toujours un peu gêné par le poids des viscères voisins; je crois que la meilleure position consiste à être étendu sur le dos: c'est celle où le jeu de la respiration se fait le plus normalement.

Il va sans dire que toutes les lumières seront éteintes si possible, et celles du dehors aussi atténuées que l'on pourra; que l'on n'aura aucun souci, aucun tracas en tête; en un mot, que toutes les conditions générales de l'expérience seront remplies.

Dès que l'on est étendu dans la position choisie et que les draps ont pris sensiblement la température du corps, il importe de se concentrer en soi et diriger toute sa volonté vers ce seul but: s'extériorer. A l'approche du sommeil, l'esprit a l'habitude de vagabonder et d'effleurer toutes sortes de sujets: il faut réagir contre cet-

te fâcheuse propension, et fixer sa pensée uniquement sur le but proposé, de façon à créer le monoïdéisme qui agira quand le sommeil aura assoupi la volonté proprement dite. A cet effet, il faut essayer de se figurer mentalement la marche de l'opération: le sarcosôme s'engourdissant progressivement dans un assoupissement d'abord léger puis de plus en plus profond pour aboutir enfin au sommeil; l'aérosôme en émanant peu à peu, partie à droite, partie à gauche, pour ensuite se réunir à la gauche et former le fantôme, etc. L'essai doit être fait plusieurs fois — plusieurs soirs consécutifs autant que possible, en essayant de garder, en *voulant* garder le souvenir de ce qui se sera passé durant cette sortie en astral, et qui, sur le moment semblera un rêve — en admettant, ce qui est très rare au début, que l'on en ait et surtout que l'on en garde conscience.

Ces premières sorties en astral sont assez difficiles à contrôler, car chez beaucoup de personnes elles ne laissent d'autres souvenirs que celui de ce qu'on appelle vulgairement un sommeil de plomb. D'autres, au contraire, s'éveillent le lendemain avec une fatigue générale, plus ou moins prononcée — qui va chez quelques-unes jusqu'à la courbature — comme si, pendant la nuit, elles s'étaient livrées à un grand travail corporel, au moins somnambulique, car leur mémoire n'a enregistré d'autre souvenir de la nuit que celui d'un sommeil profond, continu et calme. Certains, enfin s'éveillant le lendemain dans un état d'énervement plus ou moins prononcé accompagné de malaises légers (maux de tête, etc.)

Les suites physiologiques du dédoublement varient suivant les organismes, et ce n'est qu'à la longue, à force d'expérimenter, que, quand on ne garde pas le souvenir de ce qui a été fait durant le dédoublement, on peut se rendre compte si l'on s'est véritablement extérioré.

C'est le côté délicat de ces premiers essais que l'on n'ait pas encore trouvé le moyen d'en constater la réalité; on peut toutefois essayer de contrôler soi-même ces premières tentatives de sortie, en usant du procédé suivant: — Sur le bord d'un meuble, placer un objet très

léger, par exemple un duvet un peu volumineux, une feuille de papier à cigarettes, une allumette, et s'assoupir avec la *volonté* de faire tomber cet objet; dans ce cas on ne se contentera pas de se figurer seulement la marche du dédoublement, mais encore l'acte qui devra s'ensuivre, c'est-à-dire: l'aérosome glissant sur le parquet vers le meuble où est déposé l'objet, les efforts intérieurs que l'on peut faire pour amener cet objet à tomber, soit en le poussant du doigt, soit en soufflant sur lui, etc.

En un mot, au moment où le sommeil étreint le corps physique, l'acte à accomplir doit être décomposé en toutes ses parties, afin que le monoïdéisme créé par l'opérateur en conserve bien le détail.

Il est parfaitement possible que ce genre d'essai ne réussisse pas, pas plus que d'autres de même espèce que l'on aura voulu tenter: il ne faut pas en conclure que le dédoublement ne se fait pas, mais que le fantôme extérioré n'a pas encore la force suffisante pour accomplir l'acte projeté; c'est plus tard et avec l'aide d'un autre *criterium* que l'on saura si, oui ou non, le dédoublement s'opère. Ceci ne constitue qu'une suite d'essais, de tentatives préliminaires qui ont pour but de mettre les choses au point; par exemple, au regard de la volonté, si l'on sent que l'on dort mal, que le sommeil est agité, c'est que la volonté a été trop violente, et que le monoïdéisme créé par elle procède de l'exaspération et empêche le repos, ce qui ne doit pas être. La volonté mise en œuvre doit être, je l'ai dit ailleurs, nette, ferme, mais sans brusquerie, sans à-coup, sans exacerbation — telle que serait, pour poser une analogie, celle qui vous aurait fait fixer définitivement une date rapprochée pour un voyage longtemps reculé: une telle résolution ne trouble pas le sommeil, ce qui ne l'empêche pas d'être très ferme et de s'accomplir au jour dit.

Quand on aura fait plusieurs essais de ce genre, et que par suite, on a lieu de supposer que l'extérioration s'opère normalement, il faudra se mettre en rapport avec un sujet réceptif.

B) *Choix du sujet réceptif*

Le meilleur sujet que l'on puisse rencontrer est, sans contredit, celui qui appartient à la catégorie des médiums dits *voyants*, car il présente toutes les qualités requises au point de vue qui nous occupe: extérioration facile de ses forces aithériques pour aider le fantôme de l'expérimentateur parvenu près de lui, et discernement matériel des formes fantômales (1).

Mais, de même que tout médium n'est pas voyant, de même, tout voyant n'est pas nécessairement médium: la voyance et la médiumnité se rencontrent parfois chez le même individu, mais elles ne sont pas nécessairement concomitantes. Il est assez rare du reste que l'on ait autour de soi un médium qui soit précisément en même temps un voyant, ou qu'on soit assez lié avec lui pour lui demander son concours en vue de contrôler une série de tentatives de dédoublement. Mais si l'on a la chance de connaître un tel sujet dans ses relations intimes, c'est avec lui et non avec un autre qu'il *faut* expérimenter, car il sera plus apte que n'importe qui à constater le succès ou l'échec des premières tentatives et à suivre — fructueusement pour l'opérateur — tous les stades successifs d'un développement progressif.

Le meilleur sujet réceptif qui se puisse rencontrer après le médium voyant, c'est indubitablement le bon sujet magnétique, habitué, lui aussi à extériorer son double aithérique. Mais le choix d'un tel sujet, à moins qu'il ne sache se placer de lui-même en sommeil par des procédés d'auto-magnétisation, amènera des difficultés de pratique, car, pour chaque expérience, il aura besoin d'avoir à ses côtés un magnétiseur pour le mettre dans l'état voulu.

En tout cas, s'il sait s'y placer de lui-même, il rendra à peu près les mêmes services qu'un médium voyant — supérieur à lui à certains égards, puisqu'on peut l'ame-

---

(1) La médiumnité, on le sait maintenant, repose avant tout sur la possibilité que possède le sujet, d'extériorer son double aithérique.

ner, en quelque sorte à un état hypnoïde de plus en plus profond, alors que la médiumnité est invariable; — inférieur à lui sous d'autres points de vue, puisque la médiumnité est persistante à toute heure de jour et de nuit, tandis que le sujet magnétique, à l'état normal, est dénué à la fois de voyance et de la possibilité de s'extérioriser.

Je crois, pour avoir vu opérer de la sorte, que le meilleur mode d'expérimentation consiste à utiliser à la fois les deux sortes de sujets: le médium comme sujet réceptif, et le sujet magnétique, près de l'opérateur, comme témoin du phénomène; dans ce cas, ou il rend compte, au fur et à mesure de l'opération, de ce qu'il est à même de constater, ou bien — pourvu qu'il conserve le souvenir de ses perceptions en cet état — il raconte, après son réveil ce qu'il a vu.

Mais, comme le médium voyant, le bon sujet magnétique n'est pas nécessairement dans les relations ordinaires de chacun. Il s'agit donc d'y suppléer en utilisant une personne quelconque mais de qui l'organisme se rapproche à la fois d'un certain idéal requis et présente quelques facilités en vue du développement spécial de certaines de ses facultés.

Je vais donc expliquer quelles doivent être ces facultés et comment il y a lieu de s'y prendre pour les développer et les amener à un point tel que la personne choisie puisse devenir non pas un médium ou un sujet magnétique, mais un bon sujet réceptif pour l'expérimentateur, et capable de bien contrôler ses expériences.

La principale qualité d'un sujet réceptif est la voyance; mais les voyants sont relativement rares qui ont conscience de cette qualité; chez la plupart c'est une possibilié qui est seulement à l'état latent parce que les occasions d'en prendre conscience leur ont manqué. Il est donc peu probable que l'on ait un véritable voyant, un voyant conscient, dans son entourage immédiat ou même dans le cercle de ses relations; mais, par contre, chacun a certainement, autour de soi, un voyant inconscient: — il s'agit de le découvrir.

Si l'on s'est bien pénétré de ce qui a été dit antérieurement au sujet des tempéraments, on se rappellera que la base de production ou de perception des phénomènes psychiques est la neuricité. Par conséquent le sujet réceptif devra être un nerveux; mais précisément le nerveux est, de tous les hommes, — après le sanguin — le plus enclin aux hallucinations, ce qu'il faut avant tout éviter chez un sujet dont la faculté doit être mise en œuvre dans un but de contrôle; le nerveux pur devra donc être écarté. Il faut trouver un tempérament nerveux mitigé — mais de quelle façon?

Le sanguin est encore plus que le nerveux exposé aux hallucinations subjectives, et le lymphatique n'est susceptible de presque aucun phénomène: ces deux classes devront donc être écartées; par contre le bilieux est très apte à constater l'existence des phénomènes psychiques: il convient donc de choisir le sujet réceptif dans une des trois catégories ci-dessous, classées par ordre d'importance quant au but poursuivi:

1° Bilieux-nerveux;
2° Nerveux-bilieux;
3° Bilieux pur.

Le bilieux-nerveux devra être préféré de beaucoup à tout autre. Il va sans dire que si l'on utilise comme sujet réceptif un médium ou un sujet magnétique, il devra présenter les mêmes caractéristiques — et il les présente en réalité puisqu'il est très généralement de tempérament à la fois nerveux et bilieux, ce qui lui permet simultanément de percevoir le phénomène et d'aider à sa réalisation.

Mais, même alors, il se peut que le sujet ne soit ni assez nerveux, ni surtout assez bilieux et qu'il ait besoin de développer un côté de son tempérament — j'indiquerai donc la marche à suivre pour atteindre ce *desideratum*.

Il devra d'abord suivre le régime préparatoire pour ramener son organisme à l'équilibre, comme l'a fait l'opérateur lui même; la formule a été donnée plus haut; de même, la formule de neurification du tempérament,

s'il en est besoin, ce qui est un cas très rare car il faudrait, pour en user avoir affaire à un bilieux pur.

C'est donc surtout le côté bilieux du tempérament qu'il faudra dans certains cas développer.

Voici la formule du régime qu'il y a lieu de suivre pour atteindre ce résultat.

Nourriture. — Viandes blanches en ragoûts; longues sauces; poissons au court bouillon; oignons, poireaux, ail, choux, fèves; melons, pastèques, bananes, oranges *très mûres;* nèfles, cormes, châtaignes; pain noir et rassis.

Boisson. — Cidre, poiré, piquette, lait.

Habitudes. — Peu de sommeil sur un lit dur (six à sept heures): coït modéré.

Occupations. — Ennuyeuses, absorbantes, égoïstes, autant que possible.

Emotions. — Durables et désagréables, mais peu violentes; soucis qui rongent.

Excitants chimiques. — Alcool sucré (kirsch, rhum, cognac, etc.) et certaines liqueurs telles que le kummel, le cassis, l'anisette; le yerba maté, la coca en infusion, le thé.

Excitants physiques. — Bains tièdes ne dépassant pas un quart d'heure; couleurs ternes, tristes: gris, jaune verdâtre, bleu d'ardoise, violet éteint, etc.

A éviter: — Les cordiaux: chartreuse, bénédictine, raspail, etc. (1).

Ces traitements devront être suivis de la façon indiquée plus haut.

Il y a encore un autre motif pour lequel le sujet doit être doué d'une certaine neuricité susceptible de s'extérioriser dans une mesure relative.

Nous savons, par expérience que le corps astral, réduit à ses propres forces, est sans action sur la matière: il faut, pour qu'il puise agir sur la matière, c'est-à-dire se matérialiser lui-même, soit partiellement soit totale-

(1) M. Decrespe, *loc. cit.*

ment, que, outre son énergie propre, il possède en soi des forces aithériques.

Nous savons, d'autre part que le double aithérique ne s'éloigne que très peu — quelques mètres au plus et quelquefois moins d'un mètre — de l'organisme physique dont il détient la vie matérielle, et qu'il rentre dans cet organisme dès que le fantôme s'en éloigne.

Dans les expériences préliminaires indiquées au chapitre précédent, le corps astral, agissant près de son sarcosôme, possède en soi la force aithérique de ce sarcosôme. Mais dès qu'il s'en éloigne, il est, par cela même, privé de cette force qui est cependant nécessaire pour agir sur la matière. Dans ce cas, où peut-il prendre cette force qui lui fait défaut? Sur le sujet réceptif, évidemment, qui, en pareille occurence doit jouer le rôle d'un véritable médium (1).

Il convient donc que ce sujet puisse lui-même s'extérioriser pour fournir à l'opérateur la force aithérique dont il peut avoir besoin, cette force aithérique se communiquant avec une certaine facilité.

Mais le tempérament bilieux-nerveux et la possibilité de s'extériorer soi-même dans une certaine mesure ne sont pas les seules conditions que doit remplir un sujet réceptif.

Il faut de plus qu'il soit:

1° Lié à l'opérateur par une sympathie réciproque, qui aidera au dédoublement. En effet, prévenu à l'avance des jours et heures projetés pour l'expérience, il enverra lui-même sa pensée — un reflet de soi-même — vers l'expérimentateur, et cette pensée, véhicule de sympathie, attirera puissamment dehors l'aérosome à émaner.

---

(1) Il n'y a pas qu'analogie dans les deux cas, il y a similitude parfaite. — En effet, dans une séance de spiritisme expérimental, les Entités qui se présentent, étant dénuées de corps physique, ne possèdent aucune force aithérique qui leur permette d'avoir action sur la matière. Elles empruntent donc celle des assistants, et particulièrement du médium dont la caractéristique est précisément d'être un véritable réservoir de force aithérique. C'est pourquoi j'ai dit que le meilleur sujet réceptif serait un médium doué de voyance.

2° Favorable à l'expérience. Ceci va de soi: un aide hostile à une entreprise la fait toujours échouer, et dans ce cas l'échec serait dû aux effluves contraires qu'apporterait avec elle sa pensée.

3° Doué d'un certain sang-froid afin de bien observer tout d'abord soi-même le phénomène dont il sera témoin pour en rendre compte exactement ensuite à l'intéressé, et de pouvoir même y aider par sa volonté qui sera d'un grand poids dans tout le cours de l'expérience. Ce sang-froid, en outre, lui permettra, dans le cas où le fantôme ne serait pas encore visible (ce qui n'arrive qu'à la longue), d'analyser lui-même ses propres sensations pour en détruire celles qui peuvent être l'œuvre du fantôme présent mais invisible.

4° Possesseur d'une certaine instruction technique, pour suivre utilement les phases du développement de l'opérateur, savoir, en cas de visibilité du fantôme, à quelle partie de l'expérimentateur il a affaire (reflet astral ou aérosome), etc.

5° En outre, il sera bon que, au moins pour les premières tentatives, il n'habite pas loin de l'opérateur; si même il peut être rencontré sous son propre toit (mais dans une autre chambre) cela n'en vaudra que mieux, pour le motif qui va être dit (1), cette proximité devant aider à la réussite.

Enfin, de quel sexe vaut-il mieux choisir ce sujet réceptif? L'homme, pris en général, possède plus de sang-froid, et la femme plus de sensitivité; mais, comme la première qualité s'acquiert plus facilement que la seconde, il est à penser qu'une femme répondra mieux à ce que l'on est en droit d'attendre d'un sujet réceptif — Il va sans dire que, si l'on peut rencontrer, comme sujets, deux époux présentant la sensitivité de la femme unie au sang-froid de l'homme, l'expérience n'en aura que plus de chances de réussite.

Avant de passer aux essais qui peuvent être faits avec le sujet réceptif, il me reste à dire quelques mots sur un

---

(1) V. même chapitre § C

cas assez rare, je crois, mais qui, enfin, peut se présenter: — c'est celui où le sujet réceptif, après avoir été développé, fait preuve de bonnes qualités, mais se révèle en même temps exposé aux hallucinations, ce qui lui enlève toute valeur comme sujet; cela peut provenir chez lui de plusieurs causes et notamment de sa richesse de sang. Il convient donc — en rappelant ce qui a été dit plus haut, que les hallucinations n'ont pas prise sur l'individu lymphatique — de ramener le tempérament du sujet vers le lymphatisme, ce qui se fait assez aisément par l'usage du régime suivant que j'emprunte à Marius Decrespe (1).

Nourriture. — Charcuterie en quantité modérée; aliments végétaux lourds, tels que la choucroute, les bouillies de maïs et de sarrazin; peu d'oignons et des autres liliacées; tous les féculents, pommes de terre, haricots, lentilles, pois cassés, etc.; pain de seigne en assez grande quantité; comme boissons, de la bière en abondance, beaucoup de lait et de l'eau pure.

Habitudes. — Sommeil prolongé (neuf à dix heures) dans un lit mou et assez chaudement couvert; continence absolue; vie très sédentaire exigeant le moins de mouvement possible; occupations d'intérieur ne demandant aucun effort physique ou intellectuel, sinon de l'application et de la persévérance (ne pas trop exercer sa patience, surtout si l'on n'en a pas beaucoup naturellement); s'entretenir dans des idées simples mais persistantes quoique non obsédantes; éviter soigneusement les émotions; s'habituer à avoir beaucoup d'ordre, surtout dans les petites choses; s'appliquer à mettre maniaquement les moindres objets toujours à la même place et surtout bien à portée de la main.

Excitants chimiques. — Le tabac prisé ou fumé, et,

---

(1) *Pour devenir expérimentateur: recherches sur les conditions d'expérimentation.* (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

pour s'habituer au sommeil, très peu de chloral, et dans les premiers temps seulement.

Excitants physiques. — Bains tièdes prolongés (au moins une demi-heure tous les deux jours dans l'après-midi); couleurs tendres et pâles.

C) *Essai avec un sujet réceptif*

Quand enfin on a rencontré le sujet dont la collaboration aidera à mener à bien l'expérimentation du dédoublement, voici comment il convient d'agir à son égard.

D'abord, il faut le prévenir des jour et heure où l'on doit faire la tentative, afin qu'il y participe activement lui-même en envoyant vers vous, à l'heure dite, sa pensée chargée de sympathie; il faut qu'il *veuille*, lui aussi, que l'opération réussisse et que, dans ce but, il donne deux objets à sa volonté: 1° le dégagement de l'aérosôme de l'opérateur; 2° la visite que *doit* lui faire, en état de visibilité, autant que possible, le fantôme extérioré. Mais il importe aussi de se mettre en garde contre des hallucinations possibles que peut créer chez le sujet la connaissance du moment. Il ne devra donc être prévenu que dans les premiers temps, jusqu'à ce qu'il ait constaté à plusieurs reprises soit une vision du fantôme, soit de menus phénomènes accessoires dont il peut tirer la conclusion *certaine* que le fantôme est venu près de lui. A partir de ce moment, les *visites* devront lui être annoncées de façon très imprécise: « ces jours-ci » ou bien: « la semaine prochaine », afin de le laisser en éveil quant à la production du phénomène, mais aussi de contrôler, par les concordances d'instants et de dates, s'il n'y a pas chez lui d'hallucination inconsciente.

Je reviens au premier essai avec le sujet.

Cela nécessitera la petite préparation que voici:

Je suppose que, pour plus de facilité, ce sujet habite près de l'opérateur ou même sous son toit. Il faudra que l'opérateur fasse plusieurs fois, préalablement, le trajet qui le sépare du sujet, en marchant lentement et en ob-

servant avec soin tous les détails de son chemin: tentures, meubles de l'antichambre et des corridors, si c'est dans le même appartement, — magasins, rues enseignes etc., s'il y a à sortir, tous détails qui devront être enregistrés de façon précise par la mémoire. Il lui faut ensuite aller voir le futur sujet autant que possible dans la pièce qu'il occupera au moment de l'expérience; noter la topographie de l'appartement, les particularités des pièces à traverser, l'ensemble et le détail de la chambre où il devra être reçu par le sujet; en un mot posséder toutes les particularités du chemin à parcourir pour pouvoir l'effectuer mentalement, au moment même de l'opération.

Mais ce n'est pas tout, et il s'agit maintenant d'aimanter le corps astral, de l'aiguiller en quelque sorte vers le sujet, ce qui nécessite un autre préparatif.

Nous avons vu que le corps astral s'extériore comme une vapeur au niveau de la rate pour aller former, à droite et à gauche de l'opérateur deux demi-fantômes dont la réunion, ordinairement à gauche, constitue le fantôme complet. C'est là la marche générale de l'opération ramenée à un schéma théorique; mais si la vapeur fluidique est émanée par le sarcosôme surtout à hauteur de la rate, cela ne veut pas dire que là seulement soit son issue vers l'extérieur; au moment du sommeil, il se produit une véritable expansion du corps astral qui, jusque là renfermé dans le corps physique, semble s'en évader par tous les pores, l'extérioration au niveau de la rate étant seulement plus abondante, et, par suite, plus perceptible pour les sensitifs qui assistent à l'expérience. Donc à ce moment, le corps astral forme une véritable *aura* autour du corps matériel: il faut que dans ce mouvement d'expansion il enferme en lui l'agent d'aimantation qui va le guider dans sa sortie, et dont la nature peut varier à l'infini: une lettre (aussi récente que possible) une mèche de cheveux, etc., provenant du sujet réceptif et que vous aurez préalablement placée sous l'oreiller ou que vous tiendrez en main; si le sujet est une femme usant d'un parfum particulier, quelques gout-

tes de ce parfum, répandues sur l'oreiller indiqueront au fantôme, en éveillant son souvenir, la direction à suivre, etc.

En un mot, il importe que, durant toute la durée du travail de dissociation, l'aérosome soit en contact avec un objet matériel qui, joint à l'action du monoïdéisme préalablement créé par la volonté, le guide dans la direction voulue.

Ces préparatifs faits, il convient de se coucher à l'heure habituelle et d'actionner sa volonté vers un double but: extérioration de l'aérosome, et envoi de cet aérosome extérioré vers le sujet réceptif. Cette volonté doit demeurer fixe, ferme et immuable, mais sans violence, sans distraction, sans à-coups, tant que l'assoupissement ne se fait pas sentir, de manière à créer en pleine lucidité, en pleine possession de soi, le monoïdéisme qui va agir tout à l'heure. Quand on éprouve les signes avant-coureurs de la résolution, quand on note les premiers symptômes d'engourdissement, il faut parcourir mentalement tout le chemin à suivre pour arriver à l'endroit où attend le sujet réceptif, en se remémorant, aussi exactement et aussi nettement que possible, tous les détails du trajet: il faut, en un mot, créer dans son esprit les points de repère qui vont guider le fantôme dans sa sortie. Si le sommeil saisit l'opérateur au moment même où il se voit mentalement en contact avec le sujet réceptif, ce sera parfait.

Or, le sommeil survenu, que se passe-t-il? Le corps astral a commencé dès le principe de la torpeur à s'extériorer; hors du sarcosôme, il trouve la pensée du sujet réceptif de qui la sympathie l'aide puissamment en cette opération, en l'attirant. Mais au cours de cette expansion, il est dans un certain état de trouble comparable à celui de l'homme qui s'éveille et à qui il faut quelques secondes pour rentrer en possession de toutes ses facultés. C'est dans cette période d'expansion où il demeure indécis, flottant, qu'il doit rencontrer l'agent d'aimantation, lettre, cheveux ou parfum, qui lui imprime une idée et donne une direction à son activité naissante.

D'autre part, à mesure que s'évanouit son état de trouble, il prend conscience propre (1) du monoïdéisme créé par la volonté et qui tend à l'envoyer à la source même de l'agent d'aimantation. L'action de ce monoïdéisme est dynamisée en lui par la volonté du sujet réceptif, dont il perçoit les effluves, et qui agit dans le même sens en l'attirant. Voici donc trois agents qui unissent leurs forces pour le conduire à l'endroit où il est attendu. Il se laisse aller, et c'est alors qu'entrent en ligne tous les points de repère que l'opérateur a pris mentalement avant de s'endormir: l'aérosome reconnaît son chemin, suit sa voie, et arrive à l'endroit voulu.

Cette sortie en astral ne saurait mieux se comparer qu'à l'exemple suivant:

Deux voyageurs se rendent en voiture à un pays qu'ils ne connaissent que très peu, mais où, avant de leur appartenir, leur cheval a vécu. Leur ignorance des lieux, la nuit, leur a fait prendre un chemin rempli de fondrières où leur cheval s'arrête épuisé. Tous deux descendent: l'un, qui connaît mieux l'endroit que son compagnon, prend l'animal par la bride et le tire en avant; l'autre pousse à la roue pour aider à la sortie du mauvais pas, et, de la sorte, l'un tirant et l'autre poussant, ils arrivent à une grande route; mais alors le cheval reconnaît le chemin jadis souvent parcouru; il songe qu'on le ramène à son ancienne écurie, et, de lui-même, il se rend à l'endroit ou l'on voulait le conduire.

D) *Développement*

Il ne faut pas croire que dès ce premier essai le fantôme extérioré apparaîtra, vivant et lumineux au sujet réceptif: la visibilité est une des qualités qui s'acquièrent en dernier lieu. Il se peut, évidemment, que dès la première épreuve l'aérosôme soit *vu*, mais ce n'est, ce ne peut être qu'une très rare exception, et, pour que le

(1) Cette conscience du fantôme extériore est une des subconsciences de l'être intégral.

fait se produise, il faut que, de prime abord, l'expérimentateur émane des torrents de force psychique.

Mais, dira-t-on, si le fantôme n'est pas visible, comment savoir si l'expérience a réussi?

Ici, il faut que le sujet percipient mette en œuvre toute sa sagacité, tont son esprit d'observation et d'analyse, en même temps que toute sa mémoire pour garder le souvenir des incidents les plus minimes qui ont *pu* marquer le passage du fantôme. Par exemple, il lui a semblé entre autres choses qu'il était touché au front ou à la main; si, la fois suivante il éprouve la même sensation, il y a grandes chances pour que ce soit le fait du fantôme; si dans la suite il perçoit la même sensation chaque fois que le dégagement lui a été annoncé, il ne peut plus y avoir pour lui de doute — sinon celui que doivent toujours faire naître les possibilités d'hallucination.

L'exemple qui vient d'être cité est pris au hasard parmi cent autres possibilités; mais il faut se rappeler que, lors de ses premières sorties, le fantôme est toujours assez faible parce qu'il est naturellement craintif. Et cela se comprend: — renfermé, durant la vie normale du jour dans le corps physique, il a contracté l'habitude de se guider par celui-ci qui est, en somme, le premier intéressé à ne pas se blesser; il en résulte que, hors du corps physique — le fait ressort amplement des expériences de Hector Durville — il est d'une insigne maladresse pour se guider; aussi, dans les sorties inconscientes auxquelles tout le monde est plus ou moins sujet, préfère-t-il aller dans l'espace où il se sent plus libre et où l'attirent les amis qu'il a délaissés un temps pour s'incarner. Donc, cette maladresse à se guider, qui provient chez lui du manque d'habitude, le rend très timoré et, comme conséquence, lui enlève de ses forces; par suite, il est possible qu'il ne puisse même pas se faire sentir tactilement et que le seul phénomène annonçant sa présence soit une sorte d'oppression — plutôt morale que matérielle — qu'éprouvera le sujet réceptif. C'est dire combien minutieusement celui-ci devra ob-

server, durant ces essais toutes ses sensations tant externes qu'internes, de façon à voir laquelle d'entre elles se répètera lors de chacune des expériences.

En effet, il est un fait important à noter: c'est que le fantôme extérioré a tendance à répéter chaque fois les mêmes actes. Une personne, que je connais intimement et qui se livre à ces expériences, a deux sujets réceptifs que son aérosome va d'ordinaire retrouver, la nuit, durant leur sommeil: l'un d'eux est généralement réveillé en se sentant tirer les cheveux ou bien en s'entendant appeler par son nom, l'autre en se sentant secouer le bras. Cette répétition des mêmes actes provient, je crois de la timidité même du fantôme qui craint constamment de se blesser; il a remarqué que tel acte accompli près de telle personne ne le lésait pas, il renouvelle, à la suivante occasion, cet acte dont il sait, par expérience, n'avoir à redouter aucune conséquence fâcheuse.

Au sujet de l'acte — toujours le même — à accomplir près du sujet réceptif pour manifester sa présence, l'opérateur peut essayer d'aider à sa production, en *voulant* lui-même, avant de s'endormir, que son aérosôme accomplisse tel acte préalablement défini, dont il a donné d'abord connaissance à son sujet réceptif. Mais il faut prendre garde que la volonté qui se propose des buts multiples et simultanés manque d'ordinaire de netteté et, par suite, de force.

Or, quand l'opérateur agissait seul, il ne se proposait qu'un seul but: s'extérioer; quand ensuite il s'est adjoint un aide, son but est devenu triple: s'extériorer — envoyer son fantôme à tel endroit — le guider sur sa route; c'est déjà beaucoup. Si en outre il faut y joindre l'ordre d'accomplir tel acte spécifié quand il sera arrivé à destination, il est à craindre que la volonté, répartie sur quatre objets, ne perde sa force et sa netteté, et que le résultat de l'opération n'en soit totalement négatif.

Ce n'est donc là qu'une indication donnée, et non une règle à appliquer; en pareille matière, c'est à chacun de consulter ses forces de volonté et de voir ce qu'il est capable de faire, en ayant soin de remarquer que la vo-

lonté de s'extériorer et d'envoyer son aérosôme à tel endroit doit primer tout le reste.

Dans le cas où l'on veut ordonner un acte préalablement désigné, cet acte doit *toujours* être pris parmi ceux ressortissant à la tangibilité, car c'est la qualité physique que le fantôme acquiert avant toute autre (1). Ce n'est que plus tard qu'il acquiert de la visibilité; quant à l'audibilité, tantôt elle précède, tantôt elle accompagne, et tantôt enfin elle suit la visibilité.

Au début, on ne pourra donc demander à l'aérosôme extérioré, comme acte indicatif de sa présence qu'un phénomène de tangibilité, soit qu'il doive toucher ou saisir le sujet percipient à tel endroit de son corps, soit qu'il doive déranger ou renverser tel objet préparé d'avance.

Une preuve matérielle de la présence du fantôme chez le sujet réceptif peut être obtenue en utilisant la loi de répercussion en vertu de laquelle toute lésion faite au corps astral se répercute fatalement sur le corps physique.

Naturellement, il est inutile de demander au fantôme qu'il se blesse soi-même: sa timidité s'opposerait à le laisser obéir, puisqu'il est très timoré simplement pour les choses possibles, — et d'ailleurs, obéît-il même, la lésion ainsi obtenue ne présenterait rien de probant, puisqu'il aurait pu la subir ailleurs, et que, enfin, rien ne prouverait que ce n'est pas le sarcosôme même qui

---

(1) Dans les séances de matérialisations spirites, on est très souvent touché sans rien voir, les bruits que l'on perçoit sont des bruits de chocs formés par le heurt de quelque objet. Lorsque l'on poursuit des expériences, patiemment, avec la même Entité, cette Entité, que l'on a d'abord et à maintes reprises touchée et palpée, a besoin d'un certain nombre d'essais avant de pouvoir parler, et encore, dans les premiers temps son langage est il difficilement compréhensible à cause de l'impossibilité où elle est de prononcer certaines lettres, et ce n'est qu'à la longue qu'elle arrive à se faire clairement comprendre. C'est ainsi qu'une Entité que j'ai longuement suivie n'est arrivée qu'après cinq séances à prononcer mon nom: jusque là, elle disait: *Hachin*. Quant à la visibilité, elle ne se développe qu'en dernier lieu tout à fait, et parfois après des mois de travail, d'essais et de tentatives infructueux. — Le fantôme vivant étant de même nature et doué des mêmes possibilités que le fantôme mort, il est facile de conclure analogiquement de l'un à l'autre et de penser que les mêmes lois président à leur développement physique.

a personnellement subi cette lésion. Il faut donc que ce soit le sujet percipient lui-même qui blesse le fantôme.

Il va de soi que cette blessure ne doit présenter aucun danger: il faut donc proscrire les coups de couteau ou de revolver qui pourraient, en désagrégeant le corps astral, tuer le corps physique (1). Il ne s'agit pas, en effet de faire une plaie profonde, mais une plaie visible et par suite indéniable.

Ceci, je le sais, va éloigner de l'expérience les simples curieux sollicités uniquement par le désir, sans plus, de faire un essai d'ordre extraordinaire... j'en serai charmé, car ce n'est pas à de telles gens que je m'adresse ici, mais à des expérimentateurs sérieux, de ceux qui ont assez de conscience pour savoir que si, lorsqu'on opère sur un sujet étranger, il faut l'entourer des plus savantes précautions pour lui épargner tout dommage, d'autre part, lorsqu'on expérimente sur soi-même, il faut, tout en s'entourant des précautions nécessaires, ne pas reculer à l'occasion devant un risque de blessure.

Donc, voici le procédé que j'indiquerai: — Lorsque le sujet réceptif sait, à n'en pas douter, que le fantôme de l'opérateur est près de lui, qu'il s'arme d'une aiguille d'acier, dont la pointe dépassera ses doigts d'un ou deux centimètres, et qu'il en frappe le fantôme, non pas normalement, ce qui n'occasionnerait qu'une piqûre, mais en glissant obliquement de manière à faire une longue déchirure.

Mais une précaution est à prendre. Nous savons que toute blessure faite à un corps astral se répercute sur son sarcosôme, mais nous ignorons, l'expérience ni l'observation n'en ayant jamais été faites, si c'est seulement sous forme de traumatisme ou accompagnée de tous ses éléments nocifs. Il serait donc bon, pour éviter à l'opérateur dont on blesserait le fantôme toute chance de phlegmon, de flamber préalablement l'aiguille à l'alcool; mais cela ne peut être fait qu'en présence d'un fantôme

(1) Voir à ce propos des expériences faites par l'auteur ou rapportées par lui, dans la *Sorcellerie des campagnes*, 1 vol. in-8°, Paris, 1910. (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

fortement constitué, sans quoi la lumière le dissoudrait. On peut toutefois se rapprocher autant que possible de ce mode de procéder, en flambant préalablement l'aiguille qui sera conservée ensuite dans un milieu aseptique jusqu'au moment de l'utiliser. En pareil cas, le procédé le plus simple est celui-ci: — Prendre une aiguille d'acier (les aiguilles de cuivre, les aiguilles peintes, etc., doivent être sévèrement proscrites) de cinq ou six centimètres, et l'enfoncer, de façon que sa pointe dépasse d'environ deux centimètres, dans un bouchon fermant hermétiquement un petit flacon rempli lui-même d'une solution aseptique (boriquée à 40 gr. pour 1000 d'eau bouillie, — sublimée à 0,25 pour 1000, — ou phéniquée à 3 pour 1000). Dès que l'aiguille a été flambée à l'alcool, on la plonge dans le flacon que le bouchon clôt, le liquide devant affleurer la base de ce bouchon. Le moment venu d'agir, on n'a qu'à retirer l'aiguille en saisissant le bouchon qui en forme alors le manche.

Il est parfois difficile de blesser le fantôme, car dès qu'il devine l'intention du témoin, il s'en écarte avec une surprenante agilité; il est à ma connaissance un cas où, durant vingt minutes le sujet réceptif a poursuivi, à travers la chambre, le fantôme bien matérialisé sans pouvoir l'atteindre: dès qu'il s'en approchait, l'autre se dérobait vivement et s'enfuyait à l'autre extrémité de la pièce. Cela tient à la crainte qu'éprouve un fantôme pour toute lésion car il sait qu'il peut en être désagrégé sur le champ si elle est trop profonde, et que dans tous les cas le corps physique en souffrirait. Il faut donc le blesser en quelque sorte à l'improviste, ce qui est relativement facile quand il est visible: je dis *à l'improviste*, c'est-à-dire quand il ne se doute pas de ce que projette le témoin (1).

Mais quand il est invisible? Il faut alors attendre que le témoin sente, sur son bras, sur son front, ou ailleurs,

(1) Etant cependant fait observer que cette condition est assez difficilement remplie, puisque l'opérateur ayant prévenu préalablement le sujet, le fantôme est, par cela même, au courant de l'expérience projetée. — Dans ce cas, l'opérateur doit être absolument maître de son fantôme

se poser la main du fantôme, et qu'il en profite pour lui infliger la blessure; dans d'autres conditions, la réussite ne serait que l'effet d'un hasard bien invraisemblable.

Dans tous les cas, quand l'aérosome est lésé de la sorte, le sarcosôme s'éveille sous l'influence de la douleur si le dédoublement n'est que partiel; s'il est complet, le sarcosôme n'en prend conscience qu'à son réveil naturel, le lendemain matin. De ce que j'avance, j'ai eu plusieurs exemples.

Lorsqu'il est impossible d'atteindre le fantôme pour le blesser, on peut avoir recours à un autre procédé, moins probant certes qu'une blessure, mais enfin présentant certaines garanties indéniables. Voici: — il n'y a pas que les lésions proprement dites qui se répercutent du corps astral au corps physique: en principe *tout* ce qui atteint le premier rejaillit sur le second (1). Partant de là, on peut préparer chez le témoin ou sujet réceptif une solution d'éosine ou de tout autre colorant tenace; si l'opérateur et le sujet percipient unissent leur volonté pour que le fantôme trempe l'extrémité de ses doigts dans cette solution — qui en somme ne le blessera pas — il y a beaucoup de chances pour qu'il obéisse: mais alors — et j'en parle par expérience, ayant vu le cas se produire — la répercussion ne se fait qu'un certain temps après, parfois même le lendemain, c'est-à-dire quand le corps astral a complètement réintégré son corps physique; alors seulement l'opérateur voit ses doigts se couvrir du colorant employé.

Il est encore un cas où la preuve matérielle existe du dédoublement: c'est celui où le sujet réceptif est *brûlé* par l'attouchement du fantôme de l'opérateur; mais comme ce cas ne se produit que fortuitement et dans

---

pour le *forcer*, malgré toute crainte de la part de celui-ci, à courir un risque de blessure; c'est dire que ce genre de contrôle ne doit pas être tenté dès les premiers essais et qu'il ne peut être essayé avec chance de réussite que quand le fantôme extérioré est bien familiarisé avec le sujet réceptif.

(1) C'est pourquoi, bien qu'on ne sache pas encore si les toxines d'une blessure astrale se retrouvent dans la blessure physique subséquente, il est recommandé plus haut de *flamber* les instruments dont on peut avoir à se servir pour agir sur l'aérosome.

des conditions que nous ne connaissons encore qu'assez mal, je ne fais que le mentionner ici; — comme, d'autre part, il constitue, lorsqu'il se produit, un risque (peu grave à la vérité, mais enfin un risque) pour le sujet réceptif, il en sera parlé plus longuement en chapitre des dangers psycho-physiques (1).

Le jour où l'on obtient ces preuves du dédoublement, un grand pas a été fait dans cette voie — le principal, peut-être, puisqu'on a la certitude que l'on peut s'extérioriser. Mais si cela est énorme, comme progrès, au regard des individus qui sont réfractaires à tout essai de dissociation, ce n'est rien à côté des résultats qui restent à atteindre — et qui, comme celui-ci et au même titre, sont absolument dans le domaine des possibilités pour *celui qui veut.*

Parmi ces résultats restant à atteindre, il est cinq principaux qu'il faut poursuivre avant tout, et qui sont, par ordre d'importance: l'audibilité, la visibilité, l'accomplissement d'un acte préalablement voulu, la conscience de direction, et enfin la conservation du souvenir, condition la plus importante car lorsqu'elle est remplie elle fournit une aide puissante à l'accomplissement de celles qui ne sont pas encore réalisées. Je viens d'indiquer ces conditions suivant leur ordre d'importance pratique, mais cet ordre n'est pas, généralement, le même que celui du développement; aussi vais-je en dire quelques mots en suivant plutôt cette dernière marche qui est, au moins généralement: l'accomplissement d'un acte préalablement voulu, la visibilité, la conscience de direction et la conservation du souvenir.

On remarquera que je ne mentionne pas l'audibilité: cela tient à ce que, comme je l'ai dit plus haut, le mode de développement de cette qualité physique est, à l'heure actuelle, assez peu connu; je pense qu'il y a lieu de le considérer comme concomitant et parallèle à celui de la visibilité; par conséquent, il n'y a pas lieu de s'en occuper: il arrive à son heure, et si, par hasard toutes

(1) Chap. XII, section B, § 3.

les autres conditions étaient remplies à l'exception de celle là seule, il serait alors facile de poursuivre ce dernier résultat: — quand, en effet, on possède le souvenir et la visibilité, il est relativement aisé de contraindre le fantôme à parler.

Il vient d'être dit que les qualités sus-indiquées sont énumérées dans leur ordre *général* de développement: il y a en effet des exceptions — et nombreuses: chez tel expérimentateur, telle faculté se développe très facilement et avant telle autre, alors que, chez un opérateur différent, c'est le contraire qui se produit; cette disparité de résultats peut s'expliquer par les diverses aptitudes du corps astral, sans qu'il y ait lieu de s'en occuper ici. Par exemple, je connais un expérimentateur dont le fantôme, au dire unanime de ses sujets possède la tangibilité, l'audibilité et la visibilité, et qui, malgré tous ses efforts n'a pu encore faire exécuter à son fantôme un acte nommément désigné. — Il convient donc de ne pas accorder trop d'importance à l'ordre du développement, qui peut varier à l'infini suivant les aptitudes de chacun.

Enfin, il est un degré de développement que l'on peut — que l'on doit — atteindre, et dont il me faut dire quelques mots: c'est le dédoublement à l'état de veille.

En général cette faculté est innée et se révèle par hasard chez son possesseur: on en trouvera plusieurs cas dans l'ouvrage précité de Hector Durville, *Le Fantôme des vivants*. Mais aussi elle peut s'acquérir avec du travail et de la tenacité, car elle n'est, en somme, que le point culminant, si je puis m'exprimer de la sorte, des efforts faits antérieurement pour arriver au dédoublement en état de sommeil. Il en résulte qu'il ne faut aborder ce degré que lorsqu'on s'est bien rendu maître de l'opération en cours de sommeil.

Les personnes chez qui cette faculté est innée l'exercent comme suit: — elles s'absorbent en elles-mêmes, dans une songerie profonde ayant pour objet l'endroit où elles veulent envoyer leur fantôme ou l'acte qu'il doit y accomplir; et, quand leur degré de contention est suf-

fisant, le dédoublement s'opère de lui-même, en quelque sorte mécaniquement, sans que, au moins pour la plupart, elles perdent connaissance. — Je ne sache pas que, par l'entraînement et l'exercice, on puisse acquérir cette facilité opératoire, bien que l'expérience, tout en nécessitant certaines précautions, certains préparatifs spéciaux, soit parfaitement dans le domaine des possibilités.

Voici comment il convient d'opérer:

Après s'être placé commodément dans un fauteuil, sur un canapé ou sur un lit, dans une position qui puisse être gardée un certain temps sans aucune fatigue, on s'abstrait de l'ambiance. Ceci peut sembler difficile pour qui est à l'état de veille; on y arrive néanmoins par le procédé suivant:

L'homme est en relation avec les choses extérieures au moyen des cinq sens: la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût — il s'agit, non d'anéantir ces cinq sens, mais de suspendre leur exercice pendant un certain temps.

Le goût ne nous occupera pas puisqu'il ne peut y avoir, durant tout ce temps que déglutition de salive qui, par elle-même a une saveur neutre ne suscitant aucune excitation particulière dans les papilles gustatives, lesquelles y sont habituées.

Pour l'odorat, il suffira que la pièce ou l'on opère ne renferme pas d'odeurs trop marquantes, par exemple de parfums ou d'acretés, et qu'elle ne suscite en l'odorat que des sensations auxquelles il est habitué, et qui, par conséquent, n'éveilleront pas en lui une attention particulière.

Le sens du toucher est déjà plus difficile à assoupir; mais on peut profiter, pour y arriver, de l'accoutumance qui se fait chez lui avec une grande facilité. Il suffit donc de ne pas bouger, de demeurer dans une immobilité absolue, et, lorsqu'il a pris contact avec tout ce qui, dans l'ambiance immédiate, peut avoir action sur lui, il s'endort pour ne se réveiller que si un mouvement quelconque le met en contact avec de nouveaux objets ou avec une nouvelle forme des objets: c'est donc, pour le

neutraliser, tout mouvement qu'il faut éviter — le corps doit reposer inerte à l'endroit où il a été placé.

Pour oblitérer l'ouïe, la rendre insensible à tout bruit extérieur, il suffit de tamponner fortement les oreilles avec du coton.

La vue, si la pièce où l'on opère est dans une obscurité parfaite, n'a pas besoin de préparatifs spéciaux; mais s'il filtre le moindre rayon de lumière, si la pénombre qui y règne laisse entrevoir, fût-ce d'une façon vague, le contour des objets, on devra placer sur les yeux des tampons d'ouate maintenus fixes par un bandeau.

Toutes ces précautions prises, on s'absorbe dans une volonté intense de se dégager et d'aller accomplir tel acte. L'immobilité absolue amène vite, dans ces conditions, un engourdissement qui devient de plus en plus profond et favorise la production du phénomène. Au milieu de cette torpeur, toute pensée doit être anéantie et l'esprit concentré dans sa seule volonté, dans une volonté intense, infrangible, je dirai presque matérialisée, puisque, selon le mot d'un expérimentateur que je connais, lorsque, par moments, en pareil cas, il se produit chez lui un sursaut instinctif de conscience qui le ramène pour un instant à la réalité, il ne sent que sa volonté *qui lui traverse la tête comme une barre de fer.*

Lorsque toutes ces conditions sont bien remplies, le dédoublement s'opère rapidement: l'opérateur glisse dans un relachement général, dans une sorte de léthargie où la conscience, sans qu'on puisse dire d'elle qu'elle est absolument abolie, demeure inerte comme le corps. Celui-ci souffre par moments — surtout si le travail de digestion n'est pas terminé; cette souffrance se révèle par la respiration qui est courte, pénible, hachée, mais qui n'arrive pas à émouvoir la conscience.

Le retour à l'état normal se fait tout naturellement, par la réintégration de l'organisme, mais, à la différence du dédoublement opéré à l'état de sommeil, le dédoublement qui se fait, comme il vient d'être dit, à l'état de veille, laisse quelques suites après lui. C'est d'abord, au moment de la reprise de conscience, un abattement pro-

fond, une asthénie complète de tout l'organisme, qui se prolongent quelque temps, et contre lesquels il faut réagir par un effort de volonté; pour employer une expression populaire, il faut *se secouer;* alors, à ce premier état en succède un autre fait d'activité fébrile, d'exubérance, de besoin d'agitation; il semble que le corps, privé de mouvement pendant un certain temps, veuille se dégourdir; enfin à cette phase en succède une autre caractérisée par une sorte de courbature corporelle, de fatigue vague et générale, et d'asthénie mentale: tout effort y est pénible, qu'il soit corporel ou cérébral: là encore, il faut réagir et ne pas *s'écouter;* en peu de temps cette lassitude disparaît; cependant, elle peut durer quelques heures; je connais même un cas où elle a persisté deux jours; en somme elle disparaît complètement au moment où la réintégration de l'être est totalement opérée.

Il y a des circonstances où l'on est amené à faire cette expérience devant des assistants: c'est la pire des conditions. On peut, il est vrai, utiliser leur présence dans une certaine mesure en les priant d'ajouter leur volonté à la vôtre pour la fortifier, mais combien peu de gens *savent vouloir!* Au contraire, malgré eux, malgré toutes les meilleures dispositions, ils apportent un instinctif sentiment de curiosité égoïste, et, par suite, émanent des fluides qui contrarient singulièrement le dégagement du fantôme. Je ne saurais trop le répéter: la présence d'assistants est la pire des conditions, car il faut que l'expérimentateur, pour dominer les fluides émanés d'eux, déploie une intensité de volonté qui l'épuise et le rend malade, alors que d'autre part, la fraction de volonté dirigée vers cet objectif particulier, demeure complètement inutilisée au point de vue de l'opération principale; elle est même nuisible à la production du phénomène, puisqu'elle complique singulièrement et malencontreusement le monoïdéisme du début.

Il existe un autre procédé de dédoublement à l'état de veille, qui, au lieu d'anéantir momentanément tous les sens, se sert de certains d'entre eux comme d'adju-

vants pour amener l'opérateur à un certain degré d'hypnose favorable à la réalisation de l'expérience. Personnellement, je ne l'ai jamais vu employer; je ne sais donc quels peuvent être les résultats qu'il amène; néanmoins, je le mentionnerai ici.

Dans ce procédé on agit sur le corps, pour le goût et pour le toucher, comme il a été dit plus haut: on ne conserve que la vue, l'ouïe et l'odorat qui sont utilisés comme suit: Près de chaque oreille, on suspend une montre dont le tic-tac monotone produit comme une sorte de bercement du sens, tandis que, dans l'obscurité complète de la pièce, à une certaine distance de l'opérateur, une petite lampe à alcool est allumée où brûle de l'alcool ordinaire mais dans lequel on a fait macérer préalablement, pendant vingt-quatre heures, une forte pincée de fleurs de chanvre par litre. La lumière obtenue par ce moyen, à la fois vacillante et fascinante, répand des émanations narcotiques très douces; de plus, avant l'opération, il a été fait dans la pièce une fumigation d'encens destinée à agir sur le cerveau. C'est dans ces conditions que la volonté crée le monoïdéisme qui amènera la production du phénomène.

Je n'ai jamais vu, je le répète, utiliser ce procédé, mais il me paraît assez logiquement conçu, d'après les principes d'auto-hypnotisation, pour pouvoir amener l'organisme dans un état propice à la réalisation du phénomène; il me semble devoir donner une plus grande facilité d'action par l'empli de ces adjuvants divers. Et cependant j'engagerai plutôt l'opérateur à s'en abstenir, voici pourquoi: — En principe, la volonté doit suffire, lorsqu'elle actionne un organisme convenablement préparé; or, la dynamisation de la volonté n'a jamais fait de mal à personne, et l'entraînement, bien conduit, de l'organisme vers une neurification raisonnée, ne présente aucun danger; je ne puis en dire autant de ces agents physiques qui ont action à la fois sur les organes sensoriels et sur le cerveau; leur usage peut amener la manifestation de certains troubles fonctionnels pour les yeux, les oreilles et la cérébralité générale.

Or, j'estime qu'en pareilles expériences, si on a le droit, je dirai même le devoir, d'être sagement audacieux, on n'a pas celui d'altérer — sinon de ruiner — un organisme, fût-ce le sien propre.

Cette étude du développement ne serait pas complète si je ne disais quelques mots de l'ultime degré qu'il comporte: je veux parler de la *sortie en astral* proprement dite, c'est-à-dire de l'opération qui consiste à envoyer son fantôme, préalablement extérioré, non plus vers un sujet réceptif humain, ou vers l'accomplissement d'un acte matériel, mais sur le plan astral, pour y vivre complètement sa vie astrale.

Ici, je serai très bref et très prudent; je n'ai pas, d'abord le droit d'écrire certaines choses qui, inconsidérément répandues dans le public, pourraient devenir une sorte de danger, et d'autre part, en commençant ce travail, il ne m'a été dans la pensée et dans la volonté que d'en faire une étude spéciale de physio-psychologie technique.

Les occultistes comprendront ma prudence à cet égard: il n'est pas bon que certains sujets soient abordés. Toutefois *ceux qui savent* pourront être mis sur la voie par différents enseignements épars au cours de ces pages, et qu'il leur sera loisible de mettre à profit s'il est dans leur intention d'étudier l'astral lui-même.

Je ne donnerai ici qu'une indication qui pourra leur être utile: — Les Entités astrales, dénuées de corps matériel ne possèdent pas, par suite, de double aithérique (1). Le fantôme humain extérioré peut donc entrer beaucoup plus facilement en relation avec elles qu'avec un être humain en vue duquel, pour agir sur la matière, il lui est besoin de forces aithériques. Je n'en dirai pas plus.

E) *Accomplissement d'un acte préalablement voulu*

J'examine ce fait en premier, car il me paraît le plus

(1) Dans l'humanité terrestre, le double aithérique meurt lui-même quelques jours après le corps physique.

simple à réaliser, puisqu'il n'est, en somme, que le résultat de l'extension et de la précision d'une volonté qui a ordonné la dissociation de l'être personnel — et qui s'est fait obéir.

Il va sans dire qu'avant d'aborder cette suite du développement, l'expérimentateur devra s'être affermi dans l'extérioration de son fantôme et sa direction vers le sujet réceptif: ce n'est que lorsque son dédoublement se fera de façon en quelque sorte automatique et qu'il sera bien assuré que son fantôme suit toujours la direction imprimée, qu'il pourra songer à poursuivre son développement. Il convient aussi qu'avant d'aller plus loin dans cette expérimentation, il se soit parfaitement assuré que le sujet percipient n'a pas été le jouet d'hallucinations toujours possibles; à cet effet il a opéré avec lui, après les premiers essais pour lesquels il le prévenait exactement d'avance, d'abord sans lui indiquer de façon précise le moment de sa sortie en astral, puis à la fin, à l'improviste. Quand il y a concordance parfaite entre l'accomplissement du phénomène et les rapports du sujet réceptif, alors seulement l'hypothèse de l'hallucination doit être écartée, et l'on peut aller plus loin dans la voie du développement.

L'accomplissement, par le fantôme extériore, d'un acte préalablement spécifié et voulu est, comme les ordres d'idées qui vont suivre, comme tout fait hyperphysique en général, le résultat d'une volonté fermement tendue vers un but déterminé. Donc, il faut *vouloir*.

Mais nous avons vu, pour la direction du fantôme, qu'il est des moyens spéciaux pour le conduire vers l'endroit voulu: il faut, dans le cas présent, user de ces moyens ou d'autres analogues comme adjuvants matériels, en vue de l'accomplissement de l'ordre donné: je vais en parler ci-après. Mais avant j'ai à présenter une observation très importante.

Nous ignorons toujours la force du fantôme extériore, puisqu'il n'existe encore aucun dynamomètre spécialement applicable à cet usage. Il résulte des expériences que j'ai eu l'occasion de suivre, chez Hector Dur-

ville, que le même fantôme, je veux dire le fantôme extériorisé par le même sujet, présente d'énormes variations de force: tantôt il peut à peine incliner le plateau d'une balance dont l'autre plateau est chargé de quelques grammes (au point qu'on est obligé d'établir un contact électrique pour être assuré de la rupture d'équilibre), et tantôt il jette violemment à terre une personne dans toute la vigueur de l'âge. Ces excessives différences dans l'intensité de la force déployée proviennent de mille causes (humidité de l'atmosphère, état de santé du sujet, chaleur de la pièce, etc.), dont certainement beaucoup nous sont encore absolument inconnues. Il convient donc d'agir toujours avec le fantôme comme s'il était d'une très grande faiblesse; autrement, on pourrait lui imposer un effort dont il serait momentanément incapable, et l'échec de l'expérience pourrait conduire au doute quant à la réalité du dédoublement.

C'est donc un très fâcheux raisonnement que se dire: — « Hier, de lui-même, le fantôme a agité une cloche du poids de 500 grammes; il pourra donc aujourd'hui renverser sur mon ordre cet encrier qui ne pèse que 100 grammes. » En effet, hier, le fantôme pouvait être mieux extériorisé qu'aujourd'hui ou, pour un motif quelconque qui n'existe plus, être plus vigoureux. D'autre part, il est à remarquer que, très généralement, les fantômes exécutent mieux le travail dont ils ont eux-mêmes eu l'idée, que celui qui leur est suggéré ou imposé.

Donc, en tout état de cause, si l'on ne veut pas s'exposer à des mécomptes dans ces délicates expériences, il faut partir de ce principe: — Nous ignorons la force exacte du fantôme; nous devons par suite le considérer comme très faible et agir avec lui en conséquence. D'ailleurs, il ne s'agit pas, en pareil cas, de plus ou de moins, mais d'affirmative ou de négative, et un être, quel qu'il soit, prouvera tout aussi bien sa présence en un endroit, en changeant de place un porte-plume, qu'une pierre de taille.

L'acte mécanique dont l'accomplissement est imposé au fantôme devra, par conséquent nécessiter — au moins

à première épreuve — une dépense de force aussi minime que possible. Plus tard, quand il aura pris l'accoutumance, on pourra agir autrement et lui imposer de véritables travaux de force: pour l'instant, pour le début, il ne s'agit que de lui imposer sa volonté et de se rendre compte s'il l'a accomplie.

Je me servirai d'un exemple déjà donné plus haut.— On *veut* que le fantôme extérioré et rendu chez le sujet réceptif jette sur le parquet une plume légère, une allumette, ou une feuille de papier à cigarette déposée au bord d'un meuble.

L'opérateur devra, *lui-même et chez soi,* placer sur le bord d'un meuble une plume ou une feuille de papier à cigarette, et répéter à mainte reprise l'agissement qui suit: il se figure être son propre fantôme, s'approche du meuble, fait le geste approprié et jette l'objet sur le parquet. Plus souvent il aura renouvelé l'acte dans le cours de la journée, plus grandes seront les chances de réussite.

Si même il a pu procéder à cette préparation dans les conditions où l'acte doit être réellement accompli par le fantôme, c'est-à-dire chez le sujet réceptif, et sur le meuble qui sera utilisé, cela n'en vaudra que mieux.

Le soir, il se couche à son heure ordinaire après avoir placé sous son oreiller l'objet qui lui a servi à préparer l'expérience. Puis il dirige sa volonté vers son propre dédoublement et vers l'envoi de son fantôme au sujet. Comme, arrivé à ce point, après une certaine pratique, le dédoublement se fait en quelque sorte automatiquement, mécaniquement, cet effort de la part de l'expérimentateur n'a rien qui puisse épuiser sa volonté, laquelle est assez entière pour, au moment où surviennent les prodrômes de l'assoupissement, diriger toute son énergie vers l'acte à accomplir.

L'expansion du corps astral hors du corps physique se fait alors; au cours de cette expansion, pendant le premier moment de trouble, le corps astral rencontre l'objet qui doit le guider et le monoïdéisme créé par la volonté; il va chez le sujet percipient avec l'idée de ce

qu'il doit faire. Là, il trouve préparé au bord du meuble l'objet qu'il doit renverser; mais en même temps sa main a gardé le souvenir en quelque sorte physique du mouvement qu'au cours de la journée elle a répété à maintes reprises avec la main matérielle; à son tour et seule, elle réitère ce même geste et fait tomber l'objet.

Mais le fantôme n'a-t-il pas assez de force pour produire l'effet voulu et l'objet est-il demeuré à sa place? Alors agit le monodéisme de la volonté de l'opérateur, étayé par la volonté jointe du sujet: *l'acte doit être accompli.* Nous savons, par les expériences sur les fantômes de sujets, que le corps astral peut, dans certaines conditions, se matérialiser ou se fluidifier à son gré: poussé par cette double volonté qui ordonne, il matérialise davantage sa main, lui donne une force plus grande, répète le geste, et la plume tombe: l'ordre est accompli.

Quand on a réussi telle expérience, il faut la varier, ce qui est possible à l'infini — mais jamais en ordonnant des travaux de force, qui à la vérité pourraient être exécutés, mais pourraient aussi ne pas l'être, ce qui laisserait planer un doute, toujours à éviter, sur la réalité du dédoublement. On peut envoyer le fantôme dans telle partie de la chambre, ou lui faire frapper un coup sur tel meuble, ou lui faire laisser la trace de ses doigts sur un endroit poussiérieux, etc., etc., toutes choses ne nécessitant qu'une dépense de peu de force,car il ne faut pas oublier ceci: Le corps astral éloigné de son sarcosôme, ne possède, en fait, de forces aithériques lui permettant d'agir sur la matière, que celles qu'il a pu prendre dans son ambiance du moment (particulièrement sur le sujet réceptif) et s'assimiler (1). Or, nous ignorons dans quel-

(1) Il est cependant des cas où il emprunte une partie de ses forces à son propre sarcosôme, lorsque, comme nous l'avons vu plus haut, il n'en est pas éloigné, parce qu'alors il possède en soi son propre double aithérique. — D'autre part, on m'a signalé certains cas où le corps astral, bien qu'éloigné, semble puiser l'énergie nécessaire aux manifestations physiques à grande distance dans son propre corps matériel, car le synchronisme des mouvements du corps fluidique et de l'organisme démontraient la liaison intime existant entre eux à ce moment. En ce cas, le cordon

les conditions s'opère cette captation et cette assimilation de force aithérique.

Je viens de parler d'empreinte des doigts sur un endroit poussiérieux: — ceci m'amène à dire quelques mots d'un moyen particulier d'identification du fantôme vivant extérioré, moyen d'identification qui n'est autre que l'application de l'anthropométrie au dédoublement.

Dans une série d'expériences faites en 1912 à l'*Institut de recherches psychiques de France*, on a fait apposer les doigts et les mains de fantômes vivants, objectivement extériorés, sur des plaques recouvertes d'une légère couche de talc, ce qui a produit des empreintes que l'on a pu ensuite facilement identifier par les procédés du Dr Bertillon. On n'a pas encore, que je sache, procédé à telle expérience avec le fantôme subjectivement extérioré, ce qui donnerait une preuve irrécusable de la réalité du phénomène obtenu. — En pareil cas, il est recommandé de ne pas employer la poudre de charbon, le noir de fumée ou toute autre matière pulvérulente sombre, qui semblent, on ne sait pourquoi, inspirer une certaine répulsion au fantôme vivant.

Comme, au point de vue de l'identification du fantôme vivant extérioré, l'application de ce procédé peut avoir une grande importance, je pense qu'il y a lieu de donner en détail les explications nécessaires tant au sujet du *processus* de l'opération qu'au point de vue

fluidique reliant le double (fantôme) au corps physique fait l'effet de conducteur d'énergie à la façon d'un fil électrique reliant deux postes. Dans ces conditions, l'opérateur serait son propre médium. Mais le fait doit être excessivement rare, puisque (et cela se comprend de reste) le double aithérique étant détenteur de la vie physique ne *peut* pas délaisser le sarcosôme — étant surtout donné que l'observateur a pu faire erreur en prenant pour effets physiques ce qui, en réalité, n'était qu'une simple transmission de sensation, parfaitement explicable en soi puisque le corps astral est dépositaire de la sensibilité extériorée du sujet. Quoiqu'il en soit, ce sont là choses encore peu connues où, jusqu'à présent, un seul fait est prouvé: c'est que le fantôme éloigné de son corps physique et, par suite, dénué des forces aithériques qui sont propres à son organisme personnel, et qui cependant lui sont nécessaires pour agir sur la matière, prend ces mêmes forces sur les êtres vivants qui se trouvent dans son ambiance du moment, et se les assimile sans que nous connaissions même approximativement les conditions dans lesquelles s'opèrent cette prise et cette assimilation.

des moyens d'identification et de quelques anomalies qui peuvent se présenter.

A) *Préparation de la plaque de contrôle.* — Prendre une lame de verre de la taille d'une plaque ordinaire de photographie (9×12 ou 12×18); secouer au-dessus un petit sachet d'étoffe mince dans lequel on a mis du talc en poudre; chaque secousse fait tomber un très léger nuage de talc qui se dépose sur le verre, sur toute la surface duquel il faut avoir soin de secouer également le sachet. La couche de talc n'a pas besoin d'être très épaisse; il suffit que toute la surface du verre soit devenue blanche.

Cette couche de talc, il faut le savoir, est excessivement fragile (ce qui lui permet d'enregistrer la moindre empreinte), et un simple souffle suffit pour la brouiller ou même la détruire. Cependant, il est des circonstances où l'on a besoin de conserver les empreintes: dans ce cas, voici comment il y a lieu d'opérer.

On prend une feuille de papier photographique au gélatino-bromure de la grandeur de la plaque de verre. On l'expose au soleil ce qui la noircit. Ensuite, on la plonge quelques instants dans un bain d'eau de façon à amollir la couche gélatineuse, puis, après l'avoir mise sous une feuille de papier buvard pour sécher la surface, on l'applique bien à plat et d'un seul mouvement, pour ne pas brouiller l'empreinte, sur la couche de talc préalablement impressionnée. On presse alors bien également sur toute la surface: le talc adhère à la couche gélatineuse et fait corps avec elle — en même temps qu'avec le verre — en conservant toutes les empreintes qu'il a reçues, et que l'on peut voir, fixées, à travers la plaque de verre. Dès lors, l'empreinte, bien que nécessitant encore quelques précautions est beaucoup moins fragile, et peut se conserver indéfiniment (1).

Pour les éléments d'anthropométrie nécessaires à connaître dans le cas qui nous occupe, ainsi que pour les

(1) Il est à remarquer que dans ces conditions, l'image est inversée: une main droite paraît être une main gauche, etc.

anomalies qui peuvent se présenter, j'emprunterai les indications suivantes, publiées dans le *Monde psychique* de février 1912, sous la signature de L. Lefranc.

B) *Description de la dactyloscopie du vivant.* — On désigne sous ce nom la reproduction des desseins de formes très variées, que présente l'extrémité antérieure, face palmaire, des doigts.

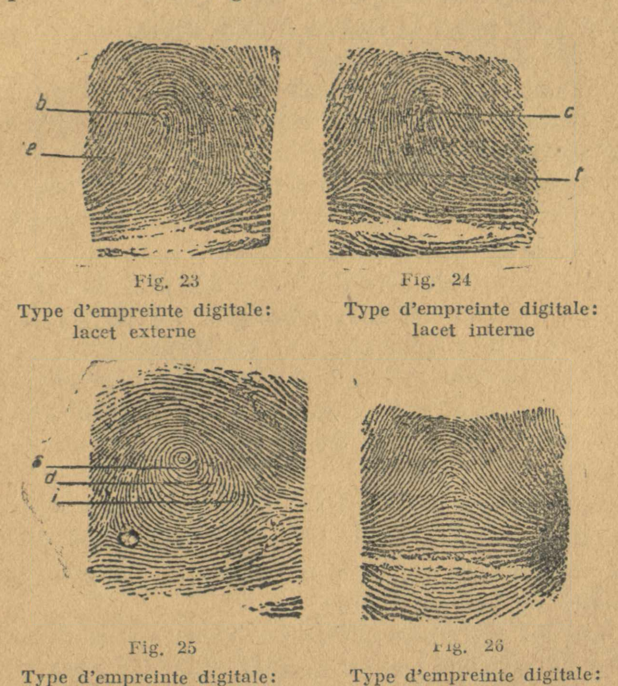


Fig. 23
Type d'empreinte digitale: lacet externe

Fig. 24
Type d'empreinte digitale: lacet interne

Fig. 25
Type d'empreinte digitale: Ovale, cercle, spirale, volute

Fig. 26
Type d'empreinte digitale: Arc.

Ces dessins sont, quand à leur forme, entièrement fixes chez le même individu, et extrêmement variables d'un individu à un autre. Ils constituent donc une excellente caractéristique de l'identité individuelle. Nous donnons ici (fig. 23, 24, 25, 26) quatre empreintes-types devant servir au classement. Les dessins 23, représentent *le lacet externe;* 24, le *lacet interne;* 25,*l'ovale* ou *verticille* et 26, *l'arc.*

Voici la méthode que l'on devra observer pour l'identification d'une empreinte:

Méthode des carrés, indiquée par Forgeot:

1° On trace, sur un agrandissement des empreintes, des carrés comme le font les peintres qui désirent reproduire une esquisse: grâce à des carrés identiques, tracés sur un dessin agrandi à la même échelle que l'empreinte qu'il s'agit de comparer, on a des points de repère exacts pour noter la situation et le dessin des particularités des deux empreintes.

2° Examen des bifurcations des papilles (*b. fig.* 23).

3° Examen des arrêts et reprises des lacets (*fig.* 24).

4° Examen des segments (*d, fig.* 25).

5° Examen des dédoublements des lacets (*d, fig.* 25).

6° Examen des îlots (*i,. fig.* 25) que les empreintes présentent en très grands nombre.

Pour qu'il y ait identité, l'emplacement de ces détails doit être rigoureusement semblable sur le signalement qui sert à la comparaison et sur l'empreinte obtenue. Ce n'est pas tant la forme que la position respective des détails qui permettra de conclure, car la forme peut être légèrement altérée par un empâtement ou un manque de touche.

Les cicatrices placées à la partie antérieure de la phalangette causent, dans le tracé des lacets, une interruption très visible qui, loin de nuire, aide beaucoup à la rapidité de l'identification.

Dans les cas particulièrement rares où les détails visibles ne seraient pas en nombre suffisant pour donner une certitude absolue, on y supplée, pour les formes générales (*fig.* 23, 24, 25), en comptant le nombre des lacets qui séparent le point central du point triangulaire ou delta.

On remarque en effet, dans la forme (*fig.* 24) un point central *c* et un point triangulaire ou delta *t* placé à gauche; dans la forme (*fig.* 23) même phénomène, mais le point triangulaire (non indiqué par une lettre) se trouve à droite; dans la forme (*fig.* 25) (ovales, cercles, spirales, volutes) il y a un ou deux points centraux et deux

points triangulaires l'un à gauche (non désigné par une lettre) et l'autre à droite (*i*).

Si l'empreinte d'un doigt est reconnue exacte, on peut essayer de pousser plus loin le degré d'identification, en prenant l'empreinte de la main entière, qui peut être étroite ou large, courte ou longue, maigre ou grasse (potelée); doigts noueux, poilus; bout des doigts effilé, carré, spatulé, etc.; la main dont on a obtenu l'empreinte devra donc appartenir à l'un de ces types mentionnés et être identique à la main de l'opérateur. Mais on ne trouve pas toujours des indices aussi nets dans les empreintes; aussi nous allons indiquer comment on s'y prend, le cas échéant, pour arriver à l'identification.

C) *Procédés et anomalies.* — Lorsqu'on dédouble un sujet, son fantôme (corps aithérique) se trouve extérioré; il peut produire des phénomènes matériels à distance (1); mais nous n'avons pu obtenir aucune empreinte de ses doigts malgré un certain nombre de séances répétées. Nous dûmes changer de procédé; au lieu d'extériorer le corps en entier, nous n'avons plus extérioré que le bras gauche du fantôme (2). Au premier essai, une empreinte fut obtenue: nous étions dans la bonne voie; à la troisième tentative, une empreinte (comprenant: la troisième phalange, la deuxième et un tiers de la première) fut donnée, avec laquelle nous pûmes parfaitement identifier le fantôme de la façon suivante:

L'empreinte matérialisée représente à première vue un index (fig. XXVII); la troisième phalange est dépourvue de papilles; en revanche, la deuxième phalange est mieux constituée; on y distingue deux plis de la peau longitudinaux; de plus, cet index présente une déformation: la première phalange s'incurve à gauche.

---

(1) A petite distance de son propre organisme; nous avons vu plus haut que pour agir au loin le fantôme est obligé de trouver dans son ambiance des forces aithériques d'un sujet réceptif ou d'un vivant quelconque apte à extériorer ces forces de son propre organisme.

(2) Ceci montre que, au cas de dédoublement subjectif, si le fantôme entier n'a pas la force nécessaire pour se matérialiser et agir sur la matière (donner des empreintes, etc.) on peut ne dédoubler qu'une partie de soi-même (main, doigt) qui, dans ce cas, aura plus de force pour se manifester.

A l'examen nous trouvons, par comparaison avec les deux index du sujet dédoublé, que cette empreinte matérialisée appartient à l'index droit: 1° par la ressemblance de ces plis de la peau longitudinaux, avec l'index droit du sujet; 2° par l'incurvation susdite comparée. La mensuration permet de constater que la longueur de la deuxième phalange de l'index matérialisé est la même que celle de la deuxième phalange de l'index droit du sujet: la deuxième phalange de l'index gauche est de deux à trois millimètres plus longue, et plusieurs de ses plis sont obliques. La mensuration de la troisième phalange ne doit pas être prise en considération, parce qu'elle varie en apposant le doigt du sujet ou le doigt matérialisé plus ou moins fortement sur la glace saupoudrée de talc; on remarque que les contours de l'index matérialisé sont flous par rapport à l'index du sujet. En résumé, cette empreinte est si parfaite de ressemblance, qu'on pourrait la croire obtenue par supercherie, dans un moment d'inattention des contrôleurs.

Une chose curieuse est à signaler: c'est l'obtention de l'index *droit*, alors que nous avions dédoublé le bras *gauche* du sujet, anomalie que nous n'avons pu expliquer; le même phénomène a été obtenu par le Dr Ochorowicz, avec son sujet, Mlle Tomczyk, dans ses radiographies de mains fluidiques. Voici un extrait de la relation du phénomène précité (1).

« Voyant que la main entière tend à se radiographier, j'ouvre une boîte 13×18, et nous faisons une nouvelle expérience un peu différemment; c'est moi qui tiens la plaque perpendiculairement en l'air (restant assis en face du médium, à environ un mètre de sa main droite). La lumière rouge suffit à peine à faire distinguer la tache blanche de sa chemisette. Malgré cela, la somnambule m'annonce:

— Je vois l'ombre d'une main se détacher de mon

(1) *Radiographie des mains*, par le Dr Ochorowicz, dans les *Annales des Sciences psychiques*, 1910-1911.

bras droit... Le bras fluidique est très long et il avance vers la plaque... contre la lumière rouge, il paraît transparent... et sa main, qui se pose sur le cliché (1), est beaucoup plus opaque... mais c'est drôle, il me semble que c'est une main gauche, quoique je tende ma droite.

Et il paraît qu'elle avait raison, puisque l'image venue a la forme d'une partie de la main gauche... »

Dans ses expériences, le Dr Ochorowicz fait plusieurs remarques, entre autres trois que nous retiendrons, et qui sont:

1° Que la main du double peut s'imprimer beaucoup plus grande que celle du sujet. — Cela est vrai: nous avons fait cette remarque quand la main du fantôme est en voie de matérialisation; mais quand la matérialisation est complète, la main ne diffère pas de celle du sujet;

2° Qu'une main gauche peut sortir du bras droit. — Cela est exact;

3° Que le corps aithérique unipersonnel du sujet, son double tout court, se comporte absolument comme un « Esprit ».

A cette dernière remarque, nous répondrons que le *processus* de matérialisation d'un double (fantôme) de vivant est tout-à-fait différent de celui d'un « Esprit ». Ainsi, le double met environ cinq minutes, pour se matérialiser, tandis qu'il faut vingt à vingt-cinq minutes pour « l'Esprit ». Pour le double du sujet, un bras fluidique assez mince, d'extérieur grossier, se forme au-dessous du bras du sujet; les doigts fluidiques se présentent allongés, et sont alimentés, *pour se matérialiser,* par un courant fluidique partant de la pointe de l'omoplate gauche du sujet, parcourant le bras gauche, et par un autre courant partant du pli du coude gauche et se rendant aux extrémités digitales de la matérialisation. Le sujet ne présente aucune fatigue après l'expérience, sauf une légère douleur au niveau d'émergences des cou-

(1) Sur la plaque photographique, Ochorowicz faisait apposer l'empreinte non sur une lame de verre couverte de talc, mais sur le côté sensible d'une plaque photographique.

rants fluidiques, tandis que, pour la matérialisation d'un « Esprit », à côté du double fluidique du bras du médium, il se forme un deuxième bras fluidique appartenant à « l'Esprit »; le bras est très gros, ainsi que la main, et sa formation arrache des cris de souffrance au médium; celui-ci n'accuse aucun courant fluidique; la matérialisation est longue, laborieuse, et laisse le sujet, après la séance dans un état de prostration profonde. En tout cas, ces divers modes étant en partie des phénomènes subjectifs pour les assistants, sauf pour les sujets clairvoyants, ils ne deviennent secondaires qu'après l'emploi du procédé d'identification à l'aide des papilles digitales. Les diverses remarques du Dr Ochorowicz ne peuvent en rien élucider la question des « Esprits ».

Une dernière expérience est à tenter avec le fantôme vivant au point de vue de l'objection suivante: — savoir si l'action de la pensée du sujet ne produirait pas un effet, et si elle ne modifierait pas la *forme des empreintes* digitales de son propre fantôme. A cet effet, nous avons procédé à quelques tentatives d'expériences, et nous avons reconnu qu'il lui est impossible de produire une empreinte normale.

Enfin, tout récemment encore, dans une séance tenue le 12 janvier 1912, en présence et sous le contrôle du colonel A. de Rochas, notre président d'honneur, et de M. l'abbé N..., sur une glace recouverte d'une légère couche de talc, selon la technique préconisée ci-dessus, nous avons obtenu l'empreinte d'un index fantomatique que ces messieurs ont eux-mêmes identifié très facilement, par les procédés anthropométriques en usage courant, avec l'index du sujet de qui, sous leur surveillance, le fantôme avait été préalablement extérioré.

Un tel résultat, obtenu dans ces conditions, est absolument probant et nous permet de ne pas nous étendre davantage à ce propos.

Les considérations qui précèdent concernent le fantôme objectif; mais elles s'appliquent également, cela va sans dire, au fantôme subjectif qui peut, tout com-

me l'autre, donner des empreintes digitales, et, par cela même, permettre aux intéressés de l'identifier. Aussi vais-je ajouter quelques mots pour exposer l'état actuel de la question, qui a sérieusement progressé depuis lors.

La figure XXVII donne l'index droit de notre sujet, Mme Lambert. Pendant un certain temps, en effet, il n'a été obtenu que des doigts isolés. Mais depuis que les lignes ci-dessus ont été écrites, de sensibles progrès ont été réalisés.

Pendant un certain temps, dis-je, les empreintes obtenues se bornèrent à des index. Mais, en agissant toujours avec le même sujet de façon à donner l'accoutumance à son fantôme extérioré, on arriva à obtenir à la fois l'index et le médius — de plus en plus nets.

Déjà l'obtention de l'empreinte simultanée de deux doigts facilitait l'identification; mais on ne s'en tint pas là, et, en poursuivant les tentatives dans le même sens, et toujours avec le même sujet, on obtint la main, d'abord partielle, puis enfin complète (fig. XXVIII). Dès lors l'identification du fantôme était aisée: il suffit, en effet, lorsque l'empreinte de la main du fantôme est obtenue sur une glace talquée, de la comparer avec la main matérielle du sujet imprimée de même sur une autre glace talquée.

Mais l'emploi de ce procédé n'a pas tardé à faire naître une objection capitale issue du mode même de contrôle et d'identification. Et cette objection est celle-ci:

« Certes, le résultat est indéniable pour les expérimentateurs présents qui ont contrôlé ces faits par eux-mêmes: mais qu'est-ce qui prouve au public, n'ayant pas assisté à l'expérience, que ce n'est pas le sujet physique qui a lui-même opposé sa main matérielle sur l'une et l'autre plaque talquée? »

L'objection, il faut le reconnaître, avait une grande force, et il fallut dès lors chercher un procédé tel que son utilisation fut à la fois facile pour une main fantômatique et impossible pour une main matérielle.

Après de multiples essais en ce sens, M. L. Lefranc est arrivé à solutionner le problème par l'emploi direct

d'une plaque photographique spéciale sur laquelle se marquent nettement les empreintes digitales du fantôme (fig. XXIX), alors que l'apposition de la main vivante n'y produit que des taches grossières. Ce résultat a été réalisé le 28 juin 1912. — A l'heure actuelle, des empreintes d'index seulement ont été encore obtenues par l'emploi de ce procédé, mais on continue à expérimenter, et il est très vraisemblable qu'il se passera pour la plaque photographique ce qui s'est passé pour la glace talquée: quand le fantôme extérioré aura acquis l'accoutumance nécessaire, il donnera des empreintes de sa main entière.

Une remarque curieuse est à faire relativement à l'emploi de ce procédé particulier. — Alors que, comme il a été dit plus haut, la main vivante apposée sur la plaque n'y produit que des taches dues à la réduction des sels d'argent, l'empreinte du doigt fantômal s'y révèle par une matière pulvérulente, brune, très fine, et dont on ignore encore l'origine. Ces traces pulvérulentes sont transportées sur du papier photographique par l'opération qui a été indiquée ci-dessus pour conserver les empreintes sur glace talquée.

Les expériences à cet éagrd ont été interrompues par la mort de M. Lefranc; mais les indications données plus haut doivent amplement suffire aux expérimentateurs de dédoublement personnel pour, avec le temps et l'accoutumance de leur propre fantôme, laisser, où ils enverront leur *double*, des traces indéniables de leur propre passage.

On voit, par ce qui précède, que si l'on peut obtenir une empreinte digitale du fantôme vivant extérioré, la preuve objective, matérielle, scientifique du dédoublement sera fournie par l'identification au moyen des procédés anthropométriques. Mais on ne pourra obtenir cette empreinte, je le répète, qu'après quelques essais— plus ou moins nombreux — car la volonté d'arriver à ce résultat doit compliquer de façon fâcheuse le monoïdéisme de début.

Quoiqu'il en soit, lorsque l'on a abordé cette phase de

développement où l'on peut faire agir sur la matière le fantôme vivant extérioré, l'expérimentateur devra y apporter beaucoup de jugement et de persévérance.

Du jugement — parce qu'il ne faut jamais demander au fantôme ce qu'il est hors d'état d'accomplir, soit par suite de manque d'entraînement ou de force, soit parce que l'exécution de l'ordre donné répugnerait à sa nature ou à sa prudence: il faut bien se rendre compte avant tout s'il est capable d'exécuter, sans détriment pour lui-même, l'ordre donné.

De la persévérance — car ce serait aller au devant d'échecs successifs que de modifier à chaque épreuve, l'ordre donné; en fait, il hésiterait entre l'ordre d'hier et celui d'aujourd'hui, peut-être contradictoire pour lui, et en tous cas donnés d'une volonté molle, puisque variable; chaque fois qu'un échec se produit, il faut peser sérieusement la valeur de tous les obstacles qui ont pu le produire, et, si l'un d'eux semble, après réflexion, trop difficile à surmonter, il convient de choisir un autre genre d'épreuve évitant ou diminuant cet obstacle; par contre, si l'obstacle majeur n'apparaît pas à la réflexion, il faut, à la suivante tentative, maintenir, avec une grande énergie de volonté, l'ordre précédemment donné. La répétition constante du même ordre, à chaque nouvel essai, emmagasine, accumule à la fin une telle puissance de voulitodynamie, que l'ordre en fin de compte aboutit à son accomplissement plus ou moins complet: il faut persévérer, faire répéter l'acte jusqu'à ce qu'il soit réalisé d'une façon absolument conforme à la volonté.

D'autre part, il y a une progression à établir entre tous les actes successivement ordonnés: il convient de passer du facile au difficile, du simple au composé, du moins au plus. Ce serait perdre du temps — et des forces — que d'imposer une série d'actes peu différents les uns des autres: faire, par exemple renverser une carte, puis un domino, puis une quille, etc.: il importe de se bien pénétrer de cette idée que ces exercices, car s'en est véritablement, n'ont d'autre but que l'entraînement

du fantôme vers la réalisation en acte de toutes ses possibilités: quand, en gymnastique, un enfant sait grimper à une corde lisse, on ne lui fait pas perdre son temps et ses forces acquises à utiliser l'échelle de corde.

Le corps astral extérioré doit donc être progressivement amené à exécuter tous les ordres en possession desquels il aura quitté son sarcosôme, ou qu'il recevra, en cours de sortie, de la volonté qui le commande. Son entraînement doit en conséquence être, avant tout, logique et progressif. D'autre part, il sera assez facilité, si, au cours des phases précédentes du développement le fantôme a déjà reçu — et exécuté — des ordres relatifs à son extérioration, au contrôle de son passage, etc. Mais il ne faut pas regarder ceci comme une règle absolue, puisque, je le répète, j'ai eu l'exemple, autour de moi, d'un expérimentateur qui se dissocie de façon complète, qui envoie son fantôme visible, audible et tangible vers tel ou tel sujet (il n'a pas encore essayé de se révéler à des non-voyants, voulant atteindre préalablement un plus complet développement), et qui n'a encore pu, malgré des tentatives répétées souvent, variées de toutes les façons et conduites aussi judicieusement que possible, arriver à faire exécuter à son fantôme tel acte voulu. A quoi tient cette bizarre exception? Je ne me charge pas de l'expliquer et me contente de l'enregistrer, laissant le lecteur en tirer telle déduction qu'il lui plaira.

F) *Acquisition de la visibilité*

Nous abordons ici l'étude d'un ordre de phénomènes qui ne peuvent se produire qu'à force d'essais répétés avec patience et tenacité, à force d'énergie de volonté. C'est en vain qu'on essaierait d'indiquer une marche à suivre: il n'y en a pas. Tantôt la visibilité se révèle spontanément et sans que l'on fasse quoique ce soit pour l'acquérir (il est même des cas, assez rares d'ailleurs, au moins relativement, où, sous l'impression d'une violente émotion ou pour d'autres causes mal définies, le

fantôme est, dès la première tentative, complètement visible); et tantôt au contraire, elle ne s'acquiert que très péniblement et à force de tenacité; il est même des individus qui y sont absolument réfractaires: — affaire en principe d'organisation spéciale, sans doute, mais aussi affaire de plus ou moins complète extérioration et, sans doute aussi, de plus ou moins grande volonté. — C'est donc à chaque expérimentateur de faire ses essais en ce sens et de voir par lui-même quels sont les voies et moyens qui lui donnent les meilleurs résultats.

Mais si l'on ne peut donner aucun procédé de développement spécial, il est, par contre, certaines notions, certaines indications que doivent posséder les opérateurs pour se guider dans cette voie.

Si le fantôme est visible, ce n'est pas, comme les autres corps de la nature parce qu'il réfléchit la lumière naturelle ou artificielle, c'est parce que la substance, l'immatière dont il se compose, est par soi-même lumineuse.

J'ai parlé ailleurs, et longuement (1) de cette substance particulière qui compose le corps astral, et de la luminosité spéciale dont elle est douée, qui me paraît être de la *Force-substance vitale* plus ou moins condensée. J'y ai analysé mes expériences à cet égard; je n'y reviendrai pas ici, me contentant de citer un passage de Hector Durville (*loc. cit.*) qui donne à cet égard de précieuses indications.

« Comme Reichenbach l'a observé il y a une soixantaine d'année, et comme je l'ai démontré dans ma *Physique magnétique* (2) les sensitifs à l'état de veille voient, dans l'obscurité, le corps humain briller d'une lumière plus ou moins vive selon leur degré de sensitivité et d'entraînement à ce genre d'expérimentation.

« Tous les corps, même ceux que l'on considère comme inanimés, paraissent aux plus clairvoyants comme

---

(1) La *Sorcellerie des campagnes*, ch. du *Corps astral*, 1 vol. in-8°, Paris, 1910. Henri Durville, imprimeur-éditeur.

(2) *Physique magnétique*. Paris, 1895-1896, 2 vol. in-18. Henri Durville, imprimeur-éditeur. Cet ouvrage est indispensable à tous ceux qui veulent apprendre le Magnétisme, aux points de vue expérimental ou thérapeutique.

s'ils étaient vivants, car ils sont le siège de vibrations lumineuses, de mouvements plus ou moins appréciables qui semblent se communiquer par ondulations au milieu ambiant. A chaque instant, ils reçoivent des effluves de ce milieu, et lui en renvoient d'autres, de telle façon que l'observation directe permet de constater, par le sens de la vue, un échange continuel de forces qui édifient, détruisent, reconstituent pour détruire encore et transformer toujours. Les mouvements moléculaires, qui ne tombent pas directement sous le sens de la vue du physicien, sont parfaitement distingués même par les sensitifs ordinaires.

« Les corps vivants, depuis l'animal le plus infime jusqu'à l'homme le plus évolué, présentent le phénomène de la polarité, comme on l'observe dans l'électricité, dans l'aimant et dans le magnétisme terrestre. Il en est de même des corps qui ne donnent que des traces d'organisation, comme les cristaux. Cette polarité est non seulement appréciable comme force, par l'attraction que les pôles de noms contraires et la répulsion de ceux de même nom exercent réciproquement l'un sur l'autre, mais ces pôles sont parfaitement visibles sous forme de lumière colorée. Le pôle +, positif ou austral, qui est constitué par le côté droit du corps humain, brille d'un beau bleu qui va, suivant les sujets observés et aussi selon la vue des différents sensitifs, du bleu pâle à l'indigo; et le pôle —, négatif ou boréal, d'un orangé non moins beau, complémentaire du bleu, qui va du jaune clair jusqu'aux confins du rouge, en passant par le jaune soutenu.

« Comme l'électricité, cette lumière qui est de la matière colorée, plus subtile que celle qui tombe sous les sens de chacun de nous, peut être observée sous deux formes: une forme dynamique ou en mouvement, circulant à l'intérieur du corps, et donnant lieu à des courants qui, en suivant certaines directions, vont d'un bout de l'organisme à l'autre, et le dépassent même; une forme statique ou au repos, à la surface de la peau. Cette dernière constitue autour de nous une atmosphère

fluidique d'où s'échappent continuellement des effluves qui ont l'air de partir des pores de la peau pour se diriger perpendiculairement à celle-ci, jusqu'à une distance qui n'est pas facile à évaluer, car plus le sensitif [l'observateur] est développé, plus cette distance est grande. Pour certains rares sujets très entraînés, elle s'étend à environ 2 mètres, tandis que les moins clairvoyants ne la distinguent plus au delà de 3 ou 4 centimètres. Elle est plus active aux extrémités et dans le voisinage des organes des sens; les yeux sont particulièrement actifs. C'est l'aura du double aithérique des théosophes, que l'on peut photographier...

« Cette manifestation lumineuse est décrite par tous les sensitifs comme étant d'une remarquable beauté; mais elle est encore considérablement plus belle dans le dédoublement: les couleurs sont plus claires, plus transparentes, et les nuances plus nombreuses, plus fines et plus délicates. La vue des sensitifs ordinaires atteint alors les confins du plan physique, toute prête à découvrir les beautés plus grandes encore du plan astral: celle des meilleurs sensitifs les contemple déjà.....

« Avec le dédoublement, un fait aussi simple que remarquable se produit. Pendant la veille, et même pendant les divers états du sommeil magnétique, le corps du sujet est vu lumineux et coloré, aussi bien par lui même que par les autres sensitifs. Dès que le travail du dédoublement commence, la matière lumineuse que renferme le corps physique tend à disparaître, pour passer dans la forme fantômique qui commence à se dessiner. Le dédoublement étant complet, le fantôme est non seulement devenu lumineux, mais il apparaît avec les couleurs subtiles et les nuances délicates que l'on observait chez le sujet avant l'opération. Le corps physique est donc réellement séparé de son double éthérique. Il est en même temps séparé de son corps astral, puisque celui-ci est le siège de la sensibilité, et que la sensibilité, comme la matière lumineuse, se trouve maintenant localisée dans le fantôme.

« Ce n'est pas tout. Au fur et à mesure que nous vou-

lons analyser davantage le double et le dédoublé qui se trouvent devant nous, nous devons reconnaître que le dédoublement est beaucoup plus compliqué qu'on ne le supposait au début. Ici, le fantôme formé visiblement par le corps éthérique paraît être animé seulement par une force subtile. Il est évident que cette force est là, qu'elle vient du plan astral, et qu'elle constitue à son tour un autre corps: le corps astral, siège de nos sensations.....

« Mais il est des cas où il se montre d'une blancheur éclatante, incomparablement plus douce et plus belle que la lumière du soleil ou que n'importe quelle lumière artificielle, et sans nuances colorées, du moins à la vue des sensitifs ordinaires. Ainsi, dans son dédoublement spontané, Mme Lambert voyait son fantôme entièrement blanc. Les fantômes [vivants] dont nous avons reçu la visite, étaient également blancs. Il en est de même du fantôme des morts, qui est à jamais débarrassé du double éthérique.....

« Le corps éthérique s'éloigne peu du corps physique, car, étant le dispensateur de la vie terrestre, s'il s'en allait trop loin, la mort ne tarderait pas à être la conséquence de cet éloignement. Donc, si le fantôme s'éloigne à une certaine distance et pour un certain temps, il laisse le double éthérique à son poste pour l'accomplissement de sa fonction habituelle: il n'est plus alors constitué que par le corps astral. Mais celui-ci serait inerte s'il n'était pas animé d'une force plus subtile venant d'un plan immédiatement supérieur: le plan mental, siège de la pensée, du jugement, de la volonté. Le corps mental est réellement le principe supérieur qui anime le fantôme, car on se rend compte que celui-ci, malgré la difficulté qu'il éprouve pour agir en dehors de ses organes, est le siège exclusif de la conscience.....

« Tout ce que j'ai dit se rapporte au fantôme formé près du sujet, et duquel on n'exige que peu ou pas de travail physique.

« Pour produire des phénomènes physiques: pesée sur la balance, coups frappés sur la table, déplacement

de celle-ci et autres phénomènes exigeant une dépense plus ou moins grande de ce que nous appelons la force musculaire, il faut au fantôme une force quelconque. Cette force, il la possède, et si, elle lui manque en partie, il peut la prendre facilement dans le milieu ambiant. Mais il faut à toute force un point d'appui suffisant pour qu'elle puisse se transformer en travail; et ce point d'appui, le fantôme ne peut le trouver qu'en lui. Pour cela, il doit emprunter de la matière au milieu ambiant pour matérialiser son corps, le rendre plus dense et plus résistant. Dans cet état, il cesse généralement d'être aussi lumineux et aussi transparent qu'il était au repos. Thérèse nous présente ce phénomène à un très haut degré. Lorsque son fantôme est apte à agir, soit pour frapper des coups sur la table, soit pour déplacer celle-ci, ses mains qui sont placées au-dessus, soit en contact, soit à une petite distance, deviennent assez opaques pour qu'elle-même, comme les sensitifs témoins, ne voie plus la table à travers. Lorsque le fantôme est debout, le sujet ne voit plus les rayons de ma bibliothèque à travers la partie supérieure du corps du fantôme.

« Ce phénomène, qui me paraît très naturel, avait été très remarqué par la Voyante de Prévorst, et le docteur Kerner, son historiographe, s'exprime ainsi à ce sujet: « Plus un fantôme est obscur, plus sa voix est forte et plus il semble posséder de puissance pour produire toute espèce de bruits et autres phénomènes physyiques.»...

« Lorsque le fantôme, bien condensé, est disposé à l'action et qu'il ne fait rien, il possède une certaine somme de force qu'il ne peut pas conserver longtemps. Cette force s'échappe brusquement des parties les plus condensées sous forme d'effluves et même de jets lumineux, lancés dans différentes directions, et qui, après avoir parcouru une distance pouvant varier de quelques décimètres à 1 mètre et même $1^{m},50$, disparaissent dans le milieu ambiant. Ces jets lumineux qui ne ressemblent en rien à l'éclair ou à l'étincelle électrique sont souvent vus de tous les assistants: on peut les photographier...»

De cette série d'observations très judicieusement éta-

blies, nous pouvons tirer les conclusions suivantes dont l'application servira, dans les essais de visibilité, à atteindre le but poursuivi:

A) La force principale du fantôme extérioré émane au début de l'opération, du corps physique. Donc, mieux le corps physique sera préparé, plus grande sera la force du fantôme, et plus grande sa chance de visibilité.

B) Le fantôme en cours d'opération s'assimile des forces prises dans l'ambiance ou sur les assistants (sujets réceptifs) mais nous connaissons mal le *processus* de ce phénomène.

C) Le fantôme, dans les environs du sarcosome est plutôt coloré; il est plutôt brillant vu a quelque distance, et *toujours*, vu au loin: le sujet percipient doit regarder ceci comme règle absolue, pour éviter certaines hallucinations.

D) Le travail matériel du fantôme se fait aux dépens de sa luminosité, et, par suite, de sa visibilité. Par conséquent, le jour où l'on entre dans cette phase de développement, il ne faut poursuivre qu'elle à l'exclusion absolue de toute autre. Le corps astral doit quitter le sarcosôme avec le seul monoïdéisme de se rendre visible, ou, en d'autres termes, d'être aussi fort, aussi condensé que possible; ses sorties, durant cette période, ne doivent comporter aucun autre but, même très accessoire, même à défaut complet de visibilité. En un mot, il *doit* se faire voir — rien autre.

E) Il emporte avec soi le corps mental, c'est-à-dire la pensée, le jugement, la volonté et la conscience, dont le corps mental est le siège. Il faut donc, au moment où l'on prépare le dédoublement, imprimer à la volonté *qui va suivre le fantôme,* une énergique impulsion vers la visibilité.

F) Enfin, lorsque le corps astral est chargé de force, cette force s'évade de lui sous forme d'effluves lumineux visibles même pour les non-voyants, et, à plus forte raison pour les sensitifs. Ce détail doit être soigneusement noté par le sujet réceptif qui pourra déduire, de la pro-

duction du phénomène, l'assurance que le fantôme est près de lui, cherchant à se rendre visible.

Ceci nous amène aux procédés de contrôle que peut employer le sujet percipient pour savoir si le fantôme qui vient le trouver, je suppose, périodiquement, fait des progrès dans la voie de la visibilité.

A ce sujet je prierai le lecteur de se rapporter à ce qui est dit plus haut (ch. II) des rayons N que dégage le fantôme vivant et de la façon dont ces rayons agissent sur les écrans rendus phosphorescents à l'aide de sulfure de calcium.

Ces écrans se préparent de la façon suivante: on colle sur un carton quelconque une feuille de papier noir *mat* (de façon à ne pas donner de reflets si l'on opère dans une obscurité seulement relative) sur lequel on sème de petites surfaces de sulfure de calcium (1). On expose ensuite l'objet à la lumière solaire durant quelques instants, puis, après insolation, on le conserve dans une obscurité relative jusqu'au moment de s'en servir.

Ce moment arrivé, il faut placer l'écran sur un sopha ou divan ou tapis, où, chez le sujet réceptif l'opérateur enverra son fantôme avec l'ordre de s'y étendre (2). De cette façon l'écran préparé se trouvera au milieu de la substance fantômale, et au bout de peu de temps (environ une demi-minute, suivant la force du fantôme) le sujet percipient verra l'écran s'éclairer sous l'action des rayons N que dégage le corps astral. Le degré plus ou

---

(1) Ceci est le procédé indiqué par Hector Durville. Personnellement, j'ai utilisé des écrans bien moins délicats à manier et préparés comme suit: — sur un carton assez rigide, on colle une étoffe noire, *mate* et peu épaisse, genre lustrine, sur laquelle, à l'aide d'un pinceau, on étend une pâte assez liquide faite de sulfure de calcium phosphorescent en poudre et de vernis copal blanc à l'alcool. On laisse ensuite sécher pendant vingt-quatre heures. — Ce egnre d'écran est peut-être un peu moins lumineux que ceux où le sulfure de calcium est employé pur, mais il est beaucoup plus maniable et moins fragile, puisque la composition fait, en quelque sorte, corps avec l'étoffe.

On peut aussi se servir de lames de verre ou de planchettes de bois, mais la composition y est moins adhérente qu'à l'étoffe.

(2) Je suppose toujours l'opérateur agissant au lit et durant son sommeil. Le fantôme, tant qu'il n'a pas un acte à accomplir, prend de soi-même la position du sarcosome dont il émane: il aura donc tendance à se coucher.

moins grand d'éclairage de cet écran montrera les progrès ou l'état stationnaire de cet aérosome sur la voie de la visibilité.

De plus, on peut conserver la trace de chaque essai, pour en comparer les résultats, ou en se basant sur ce fait que la lumière emmagasinée dans les écrans phosphorescents impressionne très vivement les plaques photographiques, *même lorsqu'ils paraissent complètement éteints*. Il suffira donc de laisser, chaque fois, l'écran phosphorescent, le même temps voulu dans la substance fantômale, puis de le photographier ensuite, après un temps rigoureusement égal pour chaque essai: la comparaison ultérieure des clichés entre eux montrera s'il y a progrès et si ce progrès est sensible.

G) *Acquisition de la conscience de direction*

Dans quantité de dédoublements, il se passe un fait bizarre que voici: l'opérateur a la volonté de se dissocier et d'envoyer son fantôme auprès de tel sujet; il se dédouble en effet, et son corps astral se rend à l'endroit indiqué où sa présence est constatée. Mais quand, après sa sortie, il a réintégré le corps physique, celui-ci est couvert de contusions, d'égratignures, d'ecchymoses et même parfois de blessures, sans que, pour qui n'a pas encore acquis la faculté de conserver le souvenir de sa sortie, on puisse savoir où et comment l'aérosôme a reçu toutes ces lésions qui se sont ensuite répercutées sur le sarcosôme. J'ai cité ailleurs le cas d'un opérateur qui, après une sortie en astral, s'était réveillé au matin, portant sur un côté du ventre un « noir » de quinze centimètres sur douze sans pouvoir même concevoir l'idée des circonstances où il s'était trouvé...

Ce phénomène est, au premier abord, inexplicable: cependant à la réflexion,on peut lui attribuer deux causes: la première est que, quand le corps astral s'éloigne du corps physique pour se rendre à un endroit donné, il suit sa voie en ligne droite autant que possible et sans s'occuper des obstacles, au moins si sa route ne lui a pas été préalablement tracée; dans ce cas, lorsqu'il a une

certaine distance à parcourir, il s'élève à une hauteur suffisante pour ne se heurter nulle part; mais au point de départ comme au point d'arrivée, il a toujours des obstacles à franchir ou à contourner: de là, des chocs; — le second motif c'est que, comme il a été dit plus haut, le corps astral, privé du corps physique et obligé, d'agir seul, est souverainement maladroit dans ses mouvements qu'il ne sait pas approprier aux obstacles matériels.

Mais il peut y avoir aussi d'autres causes à ces lésions. Par exemple, dans le cas précité de l'expérimentateur blessé au ventre, il sut depuis en interrogeant une Entité du Mystère avec laquelle il est en fréquents rapports, qu'il s'était trouvé fortuitement mêlé à une bataille d'apaches où il avait reçu un coup de matraque au passage; l'endroit indiqué, aux fortifications de Paris, était en effet très exactement sur la ligne droite unissant la petite ville où se trouvait l'expérimentateur, au n°... de l'avenue de l'Opéra où il se rendait. On peut se demander ce que faisaient en telle circonstance, sa pensée, son jugement, sa volonté et sa conscience qui, dans le corps mental, étaient partie intégrante du fantôme. Le sommeil matériel de l'opérateur réagissait-il sur ces éléments moraux pour obnubiler leur lucidité? Ces parties morales de l'être, en cas de dédoublement se scindent-elles pour laisser une fraction d'elles-mêmes auprès du sarcosôme, et, ainsi divisées n'ont-elles plus leur puissance normale? Etait-ce enfin un simple hasard qui a fait tomber un coup de matraque justement à l'endroit et à l'instant où passait l'aérosôme extérioré? Je n'en puis rien dire, mais ces mésaventures auxquelles on est exposé dans une sortie en astral montrent toute l'importance qu'il y a à acquérir la conscience de direction, de façon à éviter adroitement les obstacles de la route, à en voir les embûches possibles, et à se tirer des dangers où l'on peut se trouver jeté malgré soi.

Or, il ne faut pas s'y tromper: l'acquisition de cette faculté particulière est une des plus difficiles qui soient, et ce n'est qu'à la longue, après des essais maintes fois répétés que l'on peut y arriver.

En effet, comme cela a été montré plus haut, la base de toute sortie *voulue* en astral est celle-ci : — créer un monoïdéisme qui domine l'esprit après que le corps a été rendu apte au dédoublement : ce monoïdéisme comportera le dégagement du corps astral, son envoi à tel endroit désigné, l'acte qu'il doit y accomplir, et — s'il y a lieu — la route qu'il doit suivre pour s'y rendre : toutes choses faciles à prévoir ou préparer d'avance ; dans ce cas le fantôme se conforme au monoïdéisme qui le dirige. Mais qu'il se présente un incident fortuit, un obstacle inattendu, et le monoïdéisme étant muet sur ce point, le fantôme se trouve livré à soi-même, et, sa maladresse aidant, il a toutes chances d'en éprouver quelque dommage.

On voit donc quel intérêt il y a à être, d'une façon constante, maître de sa direction.

J'ai interrogé à cet égard plusieurs expérimentateurs ; leurs réponses unanimes se sont résumées à ceci : Cela est déjà énorme d'arriver à se dissocier et à envoyer son fantôme à tel endroit désigné ; pour sa direction, pour le soin d'éviter les obstacles et les dangers, c'est à lui qu'il faut s'en remettre ! — Et cependant il y a, je le sais des individus qui possèdent cette faculté. Comment donc l'ont-ils acquise ?

Il existe deux moyens de se soustraire aux embûches de la route qui accompagnent nécessairement l'envoi au loin du fantôme extérioré : ou bien s'en remettre, comme il a été dit au chapitre x, sur la *Préparation psychique* de l'expérience, à la conduite d'une Entité astrale amie qui guide l'opérateur et lui fait éviter les dangers possibles, — mais ce n'est là qu'un pis-aller, en quelque sorte, et qui est complètement en dehors de la conscience de direction puisque, avec telle façon d'agir, on est forcé de s'en remettre à un aide, comme dans une excursion en montagne on a un guide pour vous faire éviter les précipices inconnus — ; ou bien ne s'en reposer que sur soi-même pour juger personnellement les difficultés du chemin et trouver les moyens de les éviter — et alors

c'est l'acquisition de la conscience de direction qui s'impose.

C'est du reste ce qui résulte de la réponse, que j'ai citée plus haut, d'une Entité du Mystère à un opérateur qui avait été blessé et s'étonnait qu'on ne le fût pas plus souvent en cours d'expérience: « Il y a heureusement un Dieu pour les dédoublés; mais ce qui vient de t'arriver n'est rien à côté de ce qui t'attend, tant que tu n'auras pas acquis le pouvoir de te diriger toi-même, et ce pouvoir tu ne l'acquerras qu'à force d'exercice et de volonté! »

Dans la pratique, je crois que les deux procédés — aide astrale d'une part, et conscience personnelle de direction, de l'autre — peuvent et doivent être employés concurremment et simultanément, et que le premier, à défaut de l'autre, est indispensable; mais enfin, comme il est bon de pouvoir se diriger soi-même et veiller soi-même sur sa propre sécurité, cela nous amène, en fin de compte à la question déjà posée: — comment peut-on acquérir la conscience de direction?

Tous les opérateurs que j'ai eu l'occasion d'interroger à cet égard ont fait des réponses vagues dont il est impossible de rien inférer: — Ils ne savent pas... Il ne se rappellent pas comment ils agissent... Les uns regardent cette condition comme naturelle, comme inhérente à la production même du phénomène, sans pouvoir analyser les voies et moyens de sa réalisation... Les autres se rappellent parfaitement s'être retrouvés à l'endroit, près du sujet réceptif, où ils voulaient se rendre, se souvenant dans tous les détails de ce qu'ils y ont fait, mais sans avoir conscience de la manière dont ils s'y sont rendus: il y a pour eux une lacune, un *trou* dans leur mémoire, entre le moment où ils se sont endormis et celui où ils se sont retrouvés à l'endroit voulu; il en est de même pour le retour — et cela très généralement, mais de façon très compréhensible: — en effet, pour l'aller, le fantôme se guide par les moyens artificiels qui ont été exposés plus haut; il n'avance que prudemment, pas à pas, pourrait-on dire, et à force d'énergie de vo-

lonté, vers le but qui a été assigné à son extérioration; tandis que, pour le retour, il est guidé par le lien fluidique qui le relie à son sarcosôme, et qu'il n'a qu'à suivre (1); si l'on se rappelle que le fantôme extérioré, lorsqu'il agit sur le plan matériel est doué d'une intense timidité causée par son éloignement du corps physique par lequel il se laisse guider dans les circonstances ordinaires de la vie, on comprendra facilement que, sauf pour les individus particulièrement entraînés, le retour vers le sarcosôme, la réintégration, doivent s'accomplir avec une grande rapidité — peut-être instantanément.

D'autre part, il est des opérateurs qui, en cours de route, conservent tout leur jugement, comme à l'état de veille; on m'en a cité un à qui, lorsque, dédoublé, il erre dans Paris, il arrive de se tromper de chemin, et cela consciemment; il y a en quelque sorte, si bizarre que cela paraisse, deux volontés en lui, l'une qui l'envoie où il s'est proposé d'aller, et l'autre qui lui fait prendre un chemin devant le conduire ailleurs, ce dont il se rend compte, mais il obéit alors à ce qui est pour lui comme une impulsion supérieure bien qu'il la sache erronée; cette situation étrange prend d'habitude fin de la manière suivante: plus il a conscience de s'éloigner de son but, plus la première volonté, celle qui l'y conduit prend de force, et il survient un moment où il se passe, dans son for intérieur, une sorte de conférence entre les deux volontés, à la suite de laquelle elles se mettent d'accord sur le chemin à suivre. Il eut été très intéressant, pour l'étude suivie ici, que cet opérateur pût donner quelques renseignements sur la façon dont il a acquis une conscience de direction aussi développée. Malheureusement il est de ceux qui regardent cette faculté comme naturelle; il ne se rappelle pas ne l'avoir pas possédée; dès son premier essai, qui eut lieu fortuitement, *il en fut ainsi;* par conséquent, il ne se souvient pas avoir

(1) Des expériences précises, faites à cet égard sur des sujets, ont démontré que la vitesse de translation du fantôme extérioré croît, à l'aller, avec la distance à parcourir, mais que le retour, dans tous les cas, s'effectue avec une rapidité au moins double.

jamais eu à faire aucun effort pour l'acquérir, bien qu'il semble cependant que, pour arriver à ce point, même si l'on admet que le germe s'en trouvait en lui, ce germe a dû être tout au moins développé par un procédé quelconque — application de là volonté ou exercice.

Car, en résumé, il me semble que telles doivent être les deux données primordiales du problème.

La volonté évidemment, doit jouer un certain rôle en tout ceci; la difficulté est que, dès que l'on veut la mettre en œuvre, on se heurte à un obstacle, toujours le même: — compliquer le monoïdéisme de début en *voulant* se rendre compte des difficultés que l'on rencontrera en route, c'est affaiblir, par cela même, ce monoïdéisme, qui doit, avant tout, être créé aussi simple, aussi facile à exécuter, que possible, faute de quoi, *surtout au cours des premières tentatives,* on court à un échec.

Là est peut-être en somme, la solution de la question; pour les premiers essais, on peut s'en remettre au « guide astral » dont il a été question plus haut, et, quand on est suffisamment maître du phénomène d'extérioration, on peut tenter de compliquer le monoïdéisme de début en y adjoignant le *vouloir* de se rendre compte des incidents du chemin; puis vient la répétition de l'exercice qui dégage progressivement cette faculté de la gangue où, dans le principe elle demeure obnubilée.

Au reste, comme tous les organismes sont loin de posséder la même organisation psychique, on pourra, en opérant comme il a été dit au chapitre x, de la *Préparation psychique* — c'est dire que je m'adresse uniquement, en ceci, aux psychistes et aux occultistes — entrer en relation avec l'Entité protectrice des dédoublements, pour lui demander d'indiquer les procédés (qui diffèrent au moins dans le détail pour chaque individu) d'acquérir la conscience de direction.

Telle semble être, du moins, la meilleure voie à suivre pour acquérir l'exercice de cette faculté.

Mais pour l'expérimentateur qui ne voudrait pas, par crainte, incrédulité ou tout autre motif user du « guide astral » et qui ne pourrait, pour une raison quelcon-

que utiliser le procédé indiqué ci-dessus, ou qui aurait échoué dans son essai, je vais, au paragraphe suivant, en indiquer un autre, basé sur les rapports cachés mais indéniables existant entre la conscience de direction et la conservation du souvenir des actes accomplis en cours de dédoublement; mais il me faut dire que cet autre procédé est beaucoup plus difficile à mettre en œuvre, et certainement plus aléatoire quant à ses résultats.

H) *Conservation du souvenir*

Cette faculté est en quelque sorte le corollaire de la précédente, car il est évident que s'il n'y a pas conscience de direction il ne peut y avoir conservation d'une pensée absente. C'est donc par les mêmes moyens que peut être acquise cette mémoire spéciale. Aussi aurais-je rangé ce phénomène sous la même rubrique que le précédent si la pratique ne nous montrait qu'il en est absolument distinct et s'il ne donnait lieu à l'examen d'un phénomène particulier qui est celui-ci: — S'il y a un grand nombre de sujets qui, à l'état de dédoublement agissent très normalement, suivant toutes les lois du raisonnement, et malgré cela ne peuvent conserver le souvenir de ce qu'ils ont fait et dit en cet état, absolument comme s'il y avait en eux deux mémoires, l'une relative à la vie normale et l'autre spéciale à la vie extériorée (1), par contre, il y a des sujets — infiniment rares, mais il y en a — qui sont incapables de se diriegr en état de dédoublement, qui ne font que s'extériorer et sont emportés ici ou là au hasard, mais qui, revenus à eux-mêmes, conservent fidèlement le souvenir de tout ce qu'a fait et vu leur fantôme extérioré.

Il en est un peu de ceci comme des rêves, mais dans

(1) Un phénomène analogue se rencontre chez les sujets hypnotiques placés à l'état second: ils ne se rappellent pas, revenus à l'état naturel, ce qui s'est passé pour eux à l'état second, où l'on est obligé de les replacer quand on désire obtenir d'eux quelque éclaircissement à cet égard.

une proportion inverse; beaucoup de personnes, incapables de donner une direction à leurs rêves, se rappellent très bien, à leur réveil les moindres détails de leurs songes, alors que d'autres ne croient rêver que très rarement parce que, lorsqu'elles sont revenues à l'état de veille, elle ne peuvent s'en souvenir, leur mémoire spéciale étant abolie, et bien qu'il soit admis par la psychologie qu'il n'y a pas de sommeil sans rêve; ce qui fait que la théorie d'un sommeil sans rêve a longtemps prévalu, c'est par suite de l'extrême difficulté que l'on éprouve à se rappeler une longue série de rêves: ne se souvenant que des derniers, sans pouvoir remonter à la première période hypnagogique qui leur avait servi de point de départ, on avait cru devoir en conclure que le premier sommeil est exempt de rêve, ce qui est une erreur (1).

Au reste, une certaine quantité de rêves n'étant autre chose que des « sorties en astral », nous allons pouvoir déduire de leur mécanisme des indications précieuses quant à la conservation du souvenir.

Voici le récit d'un songe remarquablement raisonné extrait de *Les rêves et les moyens de les diriger* (2):

« Dans un autre rêve où je crois me promener à cheval par une belle journée, la conscience de ma véritable situation me revient en mémoire, comme aussi cette question de savoir si le libre arbitre de mes actions imaginaires m'appartient en songe ou ne m'appartient pas. Voyons, me dis-je, ce cheval n'est qu'une illusion, cette campagne que je parcours un décor; mais si ce n'est pas ma volonté qui évoque ces images; il me semble bien, du moins, que j'ai sur elles un certain empire. Je veux galoper, je galope; je veux m'arrêter, je m'arrête. Voici maintenant deux chemins qui s'offrent devant moi. Celui de droite paraît s'enfoncer dans un bois touffu; celui de gauche conduit à une sorte de manoir en ruines. Je sens bien que j'ai la liberté de tourner à droite ou à

(1) Il est en effet à remarquer que, dans le sommeil magnétique ou hypnotique, les images se présentent au cerveau dès les premiers instants.
(2) Sans nom d'auteur (*d'Hervey de Saint-Denis*), 1 vol, in-8°, Paris, 1867.

gauche, et par conséquent de décider moi-même si je veux faire naître des associations d'idées, images en rapport avec ces ruines ou avec ce bois. Je tourne d'abord à droite, puis l'idée me vient qu'il vaut mieux, dans l'intérêt de mes expériences, guider un rêve aussi lucide du côté des tourelles et du donjon, parce qu'en cherchant à me souvenir exactement des principaux détails de cette architecture, je pourrai peut-être, à mon réveil, reconnaître l'origine de ces souvenirs. Je prends donc le sentier de gauche, je mets pied à terre à l'entrée d'un pont-levis très pittoresque, et, durant quelques instants que je dors encore, j'examine très attentivement une infinité de détails, grands et petits: voûtes ogivales, pierres sculptées, ferrures à demi rongées, fissures et altérations de la muraille, admirant avec quelle précision tout cela se peint sur les yeux de mon esprit. Bientôt pourtant, et tandis que je considère la serrure gigantesque d'une vieille porte délabrée, les objets perdent tout à coup leurs couleurs et la netteté de leurs contours, comme les figures du diorama quand le foyer s'éloigne. Je sens que je me réveille. J'ouvre les yeux au monde réel: la clarté de ma veilleuse est la seule qui m'éclaire. Il est trois heures du matin ».

Plusieurs déductions intéressantes sont à tirer de ce récit.

D'abord la volonté n'est jamais absente des rêves; elle perd simplement son action sur le système musculaire; quant au reste, elle dirige — au moins dans beaucoup de cas et pour qui ne se laisse pas emporter, inerte, par le hasard des associations d'idées — le rêveur dans telle voie de préférence à telle autre; mais il suffit de *vouloir* en rêve produire tel ou tel mouvement musculaire, par exemple marcher, pour que l'effort consécutif se produise, de plus en plus prononcé si la volonté est ferme et répétée: ce procédé amènera le réveil au milieu du rêve, et, par suite permettra d'en conserver le souvenir (1). Mais il faut, autant que possible, produire cet ef-

(1) Il a été dit plus haut, en parlant de la volonté, que l'action de

fort au point culminant du rêve, c'est-à-dire au moment où les faits qui s'y déroulent présentent le plus d'intérêt si l'on veut en garder un souvenir suffisamment net; autrement, si l'on amène le réveil en une période du rêve où les faits manquent de relief, le souvenir sera confus et obnubilé — si même il subsiste. C'est ainsi qu'il arrive à beaucoup de personnes qui ne se rappellent jamais leur rêve, de s'éveiller parfois brutalement au milieu d'un cauchemar; elles sentaient qu'elles tombaient dans un précipice ou se trouvaient victimes d'un assassinat; l'effort instinctif qu'elles ont fait au moment critique pour s'enfuir a ramené le système musculaire sous l'empire de la volonté et provoqué un brusque réveil qui leur a laissé le souvenir de leur rêve.

Cet effort musculaire est donc, qu'il s'agisse d'un simple rêve ou d'un dédoublement, un précieux adjuvant pour produire soit le réveil soit la réintégration brusque du corps astral en laissant le souvenir entier, s'il a été fait à un point culminant du songe ou de la sortie en astral; avec de la pratique, et progressivement, en amenant le réveil dans des circonstances de moins en moins capitales, elles arriveront à conserver le souvenir de tout ce qui aura frappé leur esprit durant le sommeil.

Ceci ne s'adresse naturellement qu'aux personnes relativement peu nombreuses qui ont conscience de rêver, et qui par suite peuvent facilement prendre l'habitude d'une sorte de gymnastique mnémotechnique. Mais les autres, celles qui ne croient pas rêver parce que jamais — ou tout au moins très rarement — elles n'ont gardé le moindre vestige de leur songe? Comme le meilleur moyen de conserver le souvenir de leur dédoublement est d'abord de conserver celui de leurs rêves, il faut les *aider*,

---

cette faculté sur l'organisme, bien qu'assoupie comme lui dans la période du sommeil, peut néanmoins s'exercer sous l'impulsion d'un vigoureux effort. La volonté peut, par exemple, au milieu d'un rêve, faire donner un coup de pied à un personnage imaginaire, et le mouvement de ce coup de pied, exécuté dans la réalité, amène une brusque détente musculaire qui suffit pour éveiller le dormeur. Ce fait est bien connu des personnes, sujettes à rêver en demi-sommeil, qui profitent de ce moyen pour échapper à un cauchemar ou pour se réveiller à la fin d'un rêve agréable dont elles veulent conserver le souvenir.

d'abord à rêver, puis à rappeler, revenues à l'état de veille, le sujet de leur rêve.

Ce que je viens de dire semblera d'abord paradoxal puisque rien n'est plus personnel qu'un songe. Mais il faut, avant de conclure au paradoxe, se rappeler que jamais un songe ne se produit de lui-même; toujours il a une origine extérieure, soit un acte accompli dans la journée, soit un souvenir revenu à jour au moment de l'assoupissement, soit un incident survenu dans le cours du sommeil, etc. En un mot, un rêve est toujours le résultat d'une auto ou d'une hétéro-suggestion. Il suffira donc d'avoir près de soi un aide qui suggérera l'objet du rêve au dormeur et lui en facilitera ensuite le souvenir. Cet aide pourra être le sujet réceptif choisi, mais il n'a besoin d'aucune des qualités spéciales d'un sujet: il suffira qu'il connaisse le mécanisme du rêve et qu'il sache y approprier intelligemment les suggestions qu'il produira.

Je vais donner deux exemples de ce procédé qu'il faut employer à une phase quelconque du sommeil, mais naturellement sans prévenir l'intéressé de manière à ne pas créer en lui un courant d'idées qui agiterait son assoupissement et qui dénaturerait son sommeil normal.

L'aide s'approche silencieusement du dormeur et commence un chant d'abord à voix très basse qu'il hausse peu à peu de façon à être bien entendu du dormeur, mais sans dépasser un diapason très modéré, de peur de l'éveiller. Puis, vers la fin du chant, il assoupit progressivement le ton de sa voix, de façon à finir dans un souffle. Il éveille alors le dormeur: — Vous rêviez? — Moi? Je ne rêve jamais. — Si fait! Vous parliez... vous sembliez approuver ou blâmer un chanteur... — Tiens! c'est vrai!... Je me croyais au concert. — Eh bien! Rappelez vos souvenirs... Etait-ce un concert chez Mme X...? — Non, je me souviens... c'était dans une grande salle avec des galeries.. un théâtre ou un café-concert, je ne sais plus. — Faites effort pour vous rappeler: étiez-vous avec quelqu'un? La pièce vous intéressait-elle Quel en était le sujet? Etc., etc.

Ou bien, quelque temps après, ou même aussitôt après, quand le dormeur a repris son somme, l'aide revient vers lui, et, par le même système de voix d'abord blanche puis un peu plus sonore mais sans jamais éveiller ni même agiter le dormeur, et enfin finissant dans un souffle, il prononce nettement avec l'imitation d'un ton bref de commandement : — « Portez... armes!... Armes sur l'épaule... droite!... Pour défiler... en avant... marche! Une... deux... une... deux... une... deux... ». Et la voix s'affaiblit, dans un murmure. Une minute après on réveille le dormeur: — Ne rêviez-vous pas? — Non. — Voyons! rappelez-vous... — Je suis sûr que je n'ai pas rêvé. — Réfléchissez bien... Vous n'avez pas vu des soldats? — Au fait... oui... il me semble... j'assistais à une revue... mais c'est si vague! — Essayez de vous souvenir: où avait lieu cette revue?... Etait-ce une compagnie? Un régiment? Un corps d'armée? Y avait-il de la cavalerie? De l'artillerie? etc.

Les premières fois que l'épreuve sera tentée, le dormeur ne se rappellera que peu de chose: on sera obligé de forcer, en quelque sorte son souvenir: puis ce souvenir deviendra plus facile, et enfin, à force d'essais, il arrivera à se rappeler lui-même la totalité de son rêve.

Alors on ne l'éveillera plus aussitôt après, mais une, deux, trois heures plus tard; et quand enfin il aura prouvé qu'il conserve bien son souvenir spécial, le lendemain seulement on lui demandera de raconter ce qu'il a rêvé. Alors il est au niveau des autres sujets dont j'ai parlé plus haut: il se rappelle le détail de ses rêves.

Je trouve dans le *Journal du Magnétisme et du Psychisme expérimental* (mars 1912) (1), relativement à cette étude de la *provocation du rêve*, un curieux article du Dr G. Durville, dont je citerai quelques passages, parmi ceux qui nous intéressent le plus quant au sujet traité ici, et dont le lecteur pourra le mieux faire profit.

En Grèce, il y avait des sanctuaires appelés *Manteions*, où l'on venait dormir. Les prêtres de ces sanctuaires

(1) Henri Durville, imprimeur-éditeur.

avaient des « charmes » pour évoquer les Dieux en songe. Porphyre nous dit à ce sujet (1) comment on créait des songes dans les temples d'Hécate (personnification de la lune) : « Sculptez une statue de bois bien rabotée, comme je vais vous l'enseigner. Faites le corps de cette statue avec de la rüe sauvage, puis ornez-la de petits lézards domestiques; écrasez de la myrrhe, du styrax, de l'encens avec ces mêmes animaux, et vous laisserez le mélange à l'air pendant le croissant de la lune; alors adressez vos vœux dans les termes suivants... (formules non conservées). Faites les choses soigneusement; vous me construirez une demeure avec les racines du laurier poussé de lui-même, et, ayant adressé de ferventes prières à l'image, vous me verrez durant votre sommeil ».

Nous voyons dans cette phrase de Porphyre quelle connaissance de la psychologie avaient déjà les prêtres d'Hécate: ils cherchaient, pour créer les rêves à ceux qui voulaient voir la déesse, à frapper vivement leur attention, car ils savaient qu'on rêve de ce qui nous préoccupe; c'est sans doute pour cette raison qu'ils imposaient à celui qui voulait voir Hécate d'assez absorbants préparatifs; ils connaissaient l'effet des excitations sensorielles sur la production des rêves, puisqu'ils recommandaient l'emploi d'odeurs « mystiques », telles le styrax, la myrrhe, l'encens.

J'ai pu moi-même constater plusieurs fois l'effet de l'encens sur un sujet endormi magnétiquement. Mme Kintzler éprouva ainsi, sous l'action des vapeurs d'encens, des rêves mystiques.

Toutes les recherches expérimentales sur le rêve furent très vagues et imprécises jusqu'à Maury. Maury fut un des premiers qui sondèrent, de façon vraiment scientifique, la curieuse question de la provocation expérimentale des songes. Les travaux d'Hervey de Saint-Denis, de Havelock-Ellis, de Calkins, de Mourly-Vold, de Clavière, de Sanotis, de Vaschide enfin complétèrent la question.

(1) PORPHYRE, *ap.* EUSÈBE, *Precep. évang.* v. 8.

Les méthodes qu'ont employées ces psychologues pour l'étude expérimentale des rêves sont de deux sortes; dans la première, le psychologue lui-même est le sujet de l'étude, c'est sur lui-même qu'il étudie la marche du rêve, c'est lui-même le rêveur; cette méthode peut être appelée méthode subjective. Dans la seconde méthode, le psychologue étudie les rêves d'autrui, il en crée d'artificiels, les dirige; c'est la méthode qu'on peut appeler objective.

Méthode subjective. — A Maury revient l'honneur des premières expériences méthodiques; laissons-le lui-même exposer sa méthode.

« Je m'observe, tantôt dans mon lit, tantôt dans mon fauteuil, au moment où le sommeil me gagne; je note exactement dans quelles dispositions je me trouvais avant de m'endormir, et je prie la personne qui est près de moi de m'éveiller, à des instants plus ou moins éloignés du moment où je me suis assoupi. Réveillé en sursaut, la mémoire du rêve auquel on m'a soudainement arraché est encore présente à mon esprit, dans la fraîcheur même de l'impression. Il m'est alors facile de rapprocher les détails de ce rêve des circonstances où je m'étais placé pour m'endormir. Je consigne sur un cahier ces observations comme le fait un médecin, dans son journal, pour les cas qu'il observe.

« L'observation à deux est presque toujours indispensable, car, avant que l'esprit ait repris conscience de soi-même, il se passe des faits psychologiques dont la mémoire peut, sans doute, persister après le réveil, mais qui sont liés à des manifestations qu'autrui seul peut constater.

Ainsi, les mots qu'on prononce, assoupi ou dans un rêve agité, doivent être entendus par quelqu'un qui vous les puisse rapporter. Il n'est pas jusqu'aux gestes, aux attitudes, qui n'aient aussi leur importance. Enfin, ce qui rend nécessaire le concours d'une seconde personne, c'est l'impossibilité où vous seriez de vous réveiller, à un moment donné, par un procédé mécanique,

comme vous le faites à l'aide d'une main complaisante.»

Vaschide, dans sa belle étude *Le Sommeil et les Rêves* (p. 86) dit avec raison que la méthode employée par Maury exige une éducation toute spéciale, une habitude de s'analyser et d'analyser ses rêves. Il faut, en outre, que l'expérimentateur ait une intense vie de rêve.

Méthode objective. — Cette méthode a été justement nommée par Sante de Sanctis, *méthode d'introspection indirecte*, par apposition à la précédente qu'il nomme méthode d'introspection directe.

Il est facile de provoquer des rêves chez les dormeurs; il suffit, pour cela de créer une excitation sensorielle quelconque, qu'elle soit tactile, auditive, olfactive, gustative, visuelle. Ces excitations, parvenant au cerveau, exciteront des groupes de neurones qui évoqueront des souvenirs, lesquels s'enchaîneront par association d'idées.

Maury a fait, sur cette question, de belles expériences, de même que Prévost (Genève, 1834). Voici quelques rêves expérimentaux que je crois devoir reproduire textuellement (1).

I. — On lui chatouille avec une plume les lèvres et le bout du nez. « Il rêve qu'on le soumet à un horrible supplice, qu'un masque de poix lui est appliqué sur la figure, puis qu'on l'a ensuite arraché brusquement, ce qui lui a déchiré la peau des lèvres, du nez, du visage. »

II. — On lui pince légèrement la nuque. Il rêve «qu'on lui pose un vésicatoire, ce qui réveille en lui le souvenir d'un médecin qui le traita dans son enfance ».

III. — On approche de sa figure un fer chaud, en le tenant assez éloigné pour que la sensation de chaleur soit légère. Il rêve « des *chauffeurs* qui s'introduisent dans les maisons et forcent ceux qui s'y trouvent, en leur approchant les pieds près d'un brasier, à déclarer où est leur argent ».

Rêves provoqués par excitation auditive. — On fait

(1) Cités par Vaschide: *Le sommeil et les rêves*, p. 92 et 276.

vibrer à quelque distance de son oreille une pincette sur laquelle on frotte des ciseaux d'acier. Il rêve « qu'il entend le bruit des cloches; ce bruit des cloches devient bientôt le tocsin: il se croît aux journées de juin 1848 ».

On prononce à son oreille les mots *Azor, Castor, Léonore;* réveillé, il se rappelle « avoir entendu les deux derniers mots qu'il attribue à un des interlocuteurs de son rêve ».

Rêves provoqués par excitation olfactive. — On lui fait respirer de l'eau de Cologne, et il rêve « qu'il se trouve dans une boutique de parfumeur; il est au Caire, devant des devantures extraordinaires ».

Rêves provoqués par excitation visuelle. — On fait passer plusieurs fois devant ses yeux, une lumière entourée d'un papier rouge. Il rêve « d'orage, d'éclairs, et tout le souvenir d'une violente tempête qu'il avait éprouvée sur la Manche défraye son songe. »

Hervey de Saint-Denis a fait, lui-aussi de belles recherches sur la production expérimentale des rêves.

Le Dr Vaschide est également un de ceux qui ont le plus contribué à éclaircir cette question du rêve expérimental. Voici une de ses expériences:

« Après une heure et demie de sommeil (sommeil profond), nous faisons chanter un gramophone dans une pièce où dort le sujet. Un tampon, placé dans le pavillon de l'instrument amortit considérablement le son. En même temps, nous réveillons brusquement le sujet en projetant sur ses paupières une forte lumière. Il saute sur son lit en disant: « Tu me fais mal », et, à notre question: « As-tu rêvé?», après un mot peu courtois que les expérimentateurs du rêve peuvent attendre de la part des sujets, il répond négativement et commence à se rendormir. Nous l'en empêchons, et il se réveille doucement et complètement. Tout en se frottant les yeux, il cherche vaguement dans sa mémoire, et, comme il est lui-même psychologue, il s'efforce de fournir une observation aussi complète que possible. Quatre minutes se passent sans aucun souvenir. Nous lui

parlons alors d'une expression de béatitude qu'avait prise son visage avant le réveil, et nous lui disons textuellement: « Il semblait que tu prêtais l'oreille à une musique agréable ». Concentrant son attention, il répond alors: « Oui, c'est vrai, je me souviens à présent d'avoir entendu une musique lointaine; et, chose bizarre, j'ai, présent devant moi, le rêve suivant qui revient plus intense à mesure que je parle, et le voici: il me semblait que j'étais avec toi au laboratoire et que nous dansions avec des femmes sous un clair de lune; je me souviens aussi d'un état de calme si grand que je m'assoupissais comme dans un sommeil délicieux au rythme sifflé par des centaines de personnes. C'est très curieux que je me souvienne de tout cela... » — Voici un cas auquel le sujet affirme ne pas avoir rêvé. Cependant, en lui posant des questions plus précises, en faisant, pour ainsi dire, rebrousser chemin à ses pensées, en mobilisant son attention, nous sommes arrivés, à sa grande surprise à évoquer des images oniriques dont nous pouvions contrôler la véracité par ce critérium: l'excitation acoustique... Ce qui, de plus, est très intéressant, dans ce rêve, c'est de retrouver associé aux images du rêve le rythme du sifflement. En effet, l'air que nous avions fait jouer au gramophone était la *Valse des Cambrioleurs* du « Papa de Francine », et nous-mêmes nous nous étions laissé aller à l'accompagner en sifflant ».

Par les exemples qui précèdent, le lecteur peut voir à l'aide de quels procédés il est possible de provoquer, étudier et rappeler des rêves. Mais il convient, pour éviter des erreurs d'appréciation, d'avertir l'expérimentateur peu au courant de ce chapitre spécial de la psychologie, d'une particularité très remarquable: c'est que, dans le rêve, le temps n'existe pas; un fait, minuscule en lui-même, occupera des heures, tandis qu'en quelques secondes pourront défiler des séries entières d'événements.

Je me bornerai à citer un seul exemple relatif à la rapidité prodigieuse du rêve:

« Nous rappellerons, à ce propos, l'histoire du dormeur qui rêvait qu'il avait été arrêté, jugé, condamné pour un

crime qu'on lui avait imputé; il avait vécu les affres de la prison, avait été extrait de sa cellule, conduit à la guillotine et guillotiné. Il s'était réveillé épouvanté, ayant reçu sur le cou son ciel de lit. Toutes ces images, l'esprit les avait provoquées entre le moment de la chute du ciel de lit et le moment de la perception de cette sensation de chute. Tout ce temps n'avait pas demandé une seconde (1) ».

En mettant en usage tous ces procédés variés, l'expérimentateur peut s'amener peu à peu à prendre conscience de ses rêves, ce qui, par une suite naturelle et logique, le conduira à prendre conscience de ses dédoublements et à en conserver le souvenir.

Il n'y a pas à se dissimuler que cette façon d'opérer est des plus pénibles, puisqu'elle interrompt le sommeil normal et transforme en fatigue ce qui devrait constituer un élément de repos. Mais où donc est l'entraînement, quel qu'il soit et en quelque matière que ce soit, qui se fasse sans donner du mal? J'estime que je m'adresse ici à des expérimentateurs qui *veulent* aboutir. Si la voie leur semble trop difficile et l'apprentissage trop dur, qu'ils ferment ce livre: il n'est pas écrit pour eux.

Mais je suppose que l'opérateur a franchi tous les obstacles et qu'il est maître de cette mémoire spéciale: c'est à lui, alors, d'appliquer cette faculté à ses dédoublements.

Les premières fois, qu'il n'oublie pas la pensée de l'effort musculaire (dont il a été question plus haut: détente brusque des muscles par un acte énergique de volonté) à opérer en une phase culminante de son dédoublement: cet effort en rappelant sa volonté et par suite son corps astral, le ramènera à la vie normale et il se

(1) Papus (Dr G. Encausse), *La Réincarnation*, 1 vol. in-12, Paris, S. D. (1912). — Dans ce cas, la transmission des sensations s'opérant à raison de 34 mètres à la seconde, si l'on admet une distance maximum de vingt centimètres entre la nuque où avait, dans sa chute, frappé le ciel de lit, et la localisation cérébrale de la perception des sensations, toute cette succession de faits qui, dans la réalité, eussent occupé une durée de plusieurs mois, se déroula avec ses multiples détails dans une durée de temps qui n'excède par *un cent-soixante-dixième de seconde*.

souviendra de l'événement qui, dans sa sortie en astral, a immédiatement précédé son réveil. Que progressivement il s'habitue à revenir à soi en des périodes de moins en moins marquantes de son dédoublement, avant de faire l'effort de volonté nécessaire à son retour à la vie normale; puis, quand sa mémoire ne sera plus rétive, qu'il attende la conclusion logique et naturelle de sa sortie en astral: peu à peu, il deviendra maître de sa mémoire, et le souvenir subsistera en lui de ce qu'il aura fait ou vu en cours de dédoublement.

D'autre part, un fait important est à noter: c'est que le souvenir des faits et la conscience de direction sont unis par des liens encore mal définis, mais indéniables. C'est une remarque que pourra mettre à profit l'expérimentateur qui ne veut pas avoir recours, pour acquérir la conscience de direction, à des moyens hyperphysiques, du genre de ceux que j'ai notés aux précédents paragraphes. Il pourra donc, arrivé à ce point de développement, au lieu de viser tout d'abord à l'acquisition de conscience de direction pour laquelle je le répète, la science normale ne nous offre — et pour cause — aucune indication, aucun point d'appui, il pourra, dis-je, mettre à profit ce que nous savons des rêves et l'enseignement résultant des nombreuses expériences faites à ce sujet pour acquérir d'abord la mémoire du rêve, qui devra ensuite le conduire à la mémoire du dédoublement. Le fait que la mémoire ne peut conserver que ce qui a été préalablement dans la conscience l'amènera — plus longuement, plus difficilement qu'en usant de la voie hyperphysique, d'accord — mais enfin l'amènera à acquérir la conscience de ses actes en état de dédoublement, — et le sens de la direction viendra naturellement ensuite.

En fait, on ne sait trop, en pareille matière, sur quelle base repose le souvenir. Tous les sujets qu'à étudiés mon confrère Pierre Piobb (1) ont la mémoire spéciale de

(1) Voir son ouvrage: *L'Evolution de l'Occultisme*. (Henri Durville, imprimeur-éditeur), dans lequel on trouvera une méthode pratique d'étude de l'Astrologie, de la Magie, de l'Alchimie qui peut conduire, selon son auteur, à leur élucidation complète.

leurs faits et gestes en état de dédoublement; presque aucun de ceux que j'ai eu à étudier ne garde le souvenir des actes qu'il a accomplis en cet état, et, quand il le conserve par hasard, ce souvenir est si vague, si confus qu'on se demande s'il n'est pas le résultat d'une autosuggestion antérieure au dédoublement.

Cette différence tient-elle à ce que les sujets de Pierre Piobb opèrent à l'heure astrologiquement favorable? (1) Je n'en sais rien.

Il semble, au moins à mon avis, que cette possibilité du souvenir, après dédoublement, tient à la mémoire en général, à sa force normale plus ou moins grande, et qu'en développant la mémoire générale on doit arriver à quelque résultats en ce qui concerne la mémoire spéciale dont nous nous occupons ici. Je suis amené à en conclure qu'en développant sa mémoire générale l'expérimentateur en dédoublement personnel est appelé à en recueillir des résultats techniques; il peut d'ailleurs employer ce moyen concurremment avec les autres que je viens d'indiquer.

Il existe un certain nombre de procédés ayant pour but de fortifier et de développer la mémoire; on les trouvera dans les traités spéciaux de mnémotechnie. Je ne décrirai ici que cinq exercices, qui me paraissent très efficaces et qui sont tirés du *Traité de Yoga* de E. Bosc de Vèze; ils sont, par suite d'origine hindoue et peu connus en Occident.

1. — On commencera à compter de *un* jusqu'à *dix*, et on ne laissera rien entrer dans son esprit en dehors de ceci. Dès qu'on aura accompli ce comptage, on aura l'esprit dans un état réceptif: il sera prêt à recevoir toutes les impressions qu'on désirera.

On devra ensuite concentrer son esprit sur cette idée: « Ma mémoire est améliorée; ma mémoire est perfectionnée » (2).

(1) V. Chap. IX, *Conditions matérielles*, paragraphe *Moment*.

(2) Cet exercice ressortit aux théories de l'auto-suggestion.

On devra pratiquer cet exercice une heure et demie chaque fois, aussi souvent que possible.

2. — On devra choisir neuf ou dix figures qu'on se représentera à l'esprit durant le jour. On les imprimera fortement dans son esprit; ensuite, on devra se les rappeler au moins une fois par jour pendant toute une année; chaque jour, on devra imprimer dans son esprit une nouvelle figure, tout en n'oubliant pas les anciennes; si cependant on en a oublié quelques-unes des anciennes, alors, on ne devra pas concentrer son esprit sur de nouvelles, jusqu'à ce qu'on ait fixé bien fortement dans son esprit toutes les autres.

C'est un exercice des plus intéressants.

3. — S'exercer à ajouter différents totaux en commençant par un nombre d'un seul chiffre, et en augmentant par un nombre de deux, de trois, de quatre... chiffres. S'exercer à retenir les chiffres et aussi leur total. Ces chiffres devront être présents à l'esprit d'un jour à l'autre, et, afin de progresser, l'étudiant devra apprendre chaque jour une nouvelle somme.

4. — Il faut concentrer son esprit sur un arbre ou un arbrisseau, et bien se le mettre dans l'esprit; pratiquer la chose deux fois par jour. Chaque fois, il faut y ajouter [dans son souvenir] un arbre ou un arbrisseau [vu] dans un nouvel emplacement; ensuite penser à ceux-ci chaque jour, en conservant bien tout cela dans son esprit.

5. — Chaque soir, après s'être couché, au moment précis où vous aller vous assoupir, dire: « Ma mémoire progresse; mon cerveau est en état réceptif pour recevoir quelque impression que ce soit; je puis compter sur lui. J'ai le contrôle absolu de mes facultés mentales; je puis me rappeler un grand nombre de choses. Ma mémoire progresse chaque jour; chaque jour aussi je remarque maintenant un grand changement dans mes qualités mentales. Mes pensées progressent avec une grande vitesse; mon cerveau est dans de bonnes conditions de

santé, et je veux fermement progresser chaque jour de plus en plus » (1).

Si ces exercices sont accomplis journellement, même pendant un espace de temps fort court, on développe grandement la mémoire. Quand on observe et qu'on peut constater ce développement jour par jour, on acquiert en soi une grande confiance; tandis que celui qui a une mauvaise mémoire en principe, perd confiance en lui-même; mais s'il s'aperçoit qu'avec les exercices qui précèdent il obtient des résultats, il perfectionne subitement les mauvaises conditions dans lesquelles se trouve sa mémoire.

Bien que ces procédés puissent paraître bizarres, ils n'en sont pas moins bons pour perfectionner la mémoire; nous ne pouvons donc qu'engager nos lecteurs à les pratiquer, mais avec assiduité et sans aucun découragement.

Il paraît certain que la mémoire ordinaire, ainsi fortifiée et dynamisée, sera plus apte à enregistrer et à conserver le souvenir des faits qui se seront passés au cours d'une période de dédoublement.

I) *Usage d'un sujet réceptif ordinaire*

Au point où nous en sommes arrivés, je suppose l'expérimentateur en possession sinon de toutes les facultés secondaires du dédoublement que je viens d'examiner successivement, mais au moins de toutes celles qu'il est capable de développer en soi; car, il ne faut pas s'y tromper, la totalité de ces facultés et surtout les dernières, ne s'acquièrent qu'après une longue suite de pénibles efforts et d'essais continus; seuls y parviennent d'emblée les sujets exceptionnellement bien doués, mais combien rares sont-ils? Je ne sais si je n'exagère pas en disant un sur mille. Donc je laisserai de côté cette exception pour ne m'occuper que de la majorité, c'est-à-dire de tous ceux qui sont aptes à s'extériorer de façon

(1) Comme le n° 1, cet exercice est basé sur l'auto-suggestion.

moyenne, et ceux-là sont légion: c'est moi, c'est vous, c'est quiconque possède quelque neuricité et la patience ainsi que la volonté nécessaires au développement de cette neuricité d'après le système que je viens d'indiquer, ou tout autre que son instinct ou ses études lui auront montré plus approprié à son organisme.

Ayant, à son gré, suffisamment opéré avec son sujet sensitif, il désire aller trouver, par voie de dédoublement telle autre personne quelconque qu'il lui plaît...

Ici la première recommandation, la recommandation souveraine qu'il convient de faire, c'est, avant tout et en tout, d'agir avec la plus extrême prudence. Et l'acte primordial de cette prudence, c'est de ne *jamais* aller trouver qui que ce soit sans l'avoir prévenu.

J'ai à peine besoin de dire que, pour agir ainsi, il est de toute nécessité d'avoir acquis à un degré assez prononcé la *visibilité* et la *tangibilité*, sinon le résultat ne peut être que nul, cela est de toute évidence. Mais ces deux facultés constituent une double source de danger si l'on va trouver un « correspondant » non prévenu,—la première pour le correspondant lui-même, la seconde pour l'opérateur.

Bien des cas en effet, peuvent se présenter, en pareille occurence, qu'il a été impossible de prévoir. Examinons rapidement les principaux.

Au milieu de la nuit, vous allez réveiller une personne à l'improviste; de deux choses l'une: ou cette personne vous reconnaît, ou elle ne vous reconnaît pas — et, tirée brusquement de son sommeil, il y a beaucoup de chances pour qu'elle ne vous reconnaisse pas; dans l'un et l'autre cas, des quantités de complications peuvent surgir. Supposez par exemple que cette personne ait, à votre insu, à son propre insu même, une maladie de cœur; vous pouvez avoir sa mort à vous reprocher. Si au contraire elle est d'un esprit faible ou tourmenté en ce moment, serez-vous sur de ne pas amener chez elle un éclatement de folie, un transport au cerveau, une maladie nerveuse ou autre? — Mais j'admets que votre correspondant soit un homme d'intelligence vigoureuse,

sain de corps, et entrant instantanément, dès le moment de son réveil, en possession de toutes ses facultés... S'il ne croit pas aux fantômes, que peut-il penser de l'individu qu'il trouve au milieu de la nuit dans sa propre chambre, sinon que c'est un malfaiteur? Supposez, comme il est logique de le penser, qu'il ait une arme à proximité de sa main et qu'il en use: ce peut être la dissolution brusque de votre fantôme, et, par suite de la répercussion des blessures sur le corps physique, la mort pour vous. Au contraire, il croit aux fantômes? il est au courant des expériences que vous poursuivez? qui vous dit qu'il croit à ce phénomène incroyable parce que inexplicable pour qui ne l'a pas constaté et n'en a pas étudié les théories spéciales? qui vous dit que, pour vous donner une leçon, pour simplement voir ce qui s'ensuivra, il ne lèsera pas brutalement votre fantôme?

Donc, il faut partir de ce principe qu'une expérience de cette sorte, essayée sur un sujet non prévenu, présente des dangers de toute nature, dont je ne viens d'indiquer sommairement que les principaux; par suite, je le répète, il ne faut *jamais* agir sur quelqu'un que l'on n'a pas mis préalablement au courant, et *qui a consenti*; autrement, c'est-à-dire si vous agissez malgré son refus, vous pourrez vous trouver en présence d'une personne qui, énervée, ne sera pas maîtresse de ses actes, et, pour vous, le danger sera le même que dans les cas précédents.

Mais il ne faut pas non plus faire telle proposition au premier venu. De même que, pour débuter, il vous a fallu avoir recours à un sensitif approprié, de même, il vous faut, pour poursuivre, avoir recours à une personne choisie aussi judicieusement que possible.

Nous avons vu, en effet, plus haut, que l'accoutumance joue un gand rôle dans les actes du fantôme; il se peut donc qu'il ne se montre dans toute sa visibilité au sensitif ordinaire que parce qu'il a l'habitude de se matérialiser devant lui: si donc vous l'envoyez vers un « correspondant » auquel il n'est pas accoutumé, il y a beaucoup de chances pour qu'il manque de force et ne puisse se faire voir. D'autre part, si les tempéraments

bilieux sont plus aptes que d'autres à percevoir les phénomènes hyperphysiques, cela tient vraisemblement à ce que ces tempéraments leur fournissent les forces nécessaires à leur manifestation.

Il convient donc que, quand vous changerez de sujet réceptif, votre aérosome extérioré rencontre chez le nouveau des conditions d'action semblables à celles qu'il trouvait chez l'ancien, quoique prononcées à un moindre degré. Il convient, par suite, de toujours choisir — au moins dans le principe et pour les premières substitutions de sujets — des tempéraments plus ou moins bilieux-nerveux mais en qui cette qualité soit toujours existante. Il faut, en un mot, profier de ce fait que l'accoutumance joue un grand rôle — encore inexpliqué, mais constaté en bien des cas divers — dans le développement des forces aérosomatiques et de leurs manifestations extérieures, pour, d'abord, habituer le fantôme au changement de sujet, et suite l'accoutumer à se révèler à des tempéraments de moins en moins bilieux; c'est encore là une sorte d'entraînement, facile à suivre pour qui a acquis l'habitude de se dédoubler sans effort.

Dans tous les cas il faut éviter de prendre comme sujets, des enfants dont on pourrait troubler le développement intellectuel; des jeunes filles et des personnes trop nerveuses, d'une neuricité maladive, chez qui la constatation du phénomène pourrait amener une exaltation cérébrale dont on ne saurait mesurer les effets; les malades dont l'esprit courrait le risque d'être frappé de façon fâcheuse; les vieillards dont les facultés déclinantes auraient chance d'en recevoir une impulsion déplorable; les personnes dont les croyances religieuses, plus pieuses qu'éclairées, sont basées sur une irréductible croyance à l'existence du diable, et que la constatation du phénomène pourrait jeter dans un mysticisme malsain, etc. On voit, par cette rapide énumération combien nombreuses sont les catégories d'individus près desquels une telle expérimentation doit être rigoureusement proscrite.

Il convient donc de ne choisir ses sujets que parmi les

gens absolument robustes de corps et d'esprit, de qui l'intelligence est non seulement au-dessus de la moyenne, mais encore ne montre aucune répulsion pour des études de cette nature. Il faut, en résumé, apporter dans ce choix le même soin méticuleux que prendra le chirurgien forcé de procéder, sur le champ et d'urgence, à une grande opération loin de tout auxiliaire médical et avec des aides de fortune: il cherche, parmi les personnes présentes celles que ne troubleront ni la vue du sang ni l'émotion inhérente au premier spectacle d'une opération; il prendra de préfrence des hommes dans la force de l'âge, des femmes énergiques, etc. Le même *criterium* doit être employé lorsqu'il s'agit, pour un expérimentateur de dédoublement, de savoir près de quelle personne de son entourage il convient d'opérer, de manière qu'il n'en puisse résulter aucun dommage ni pour le sujet choisi ni pour lui-même.

Plus tard seulement, lorsque de nombreux essais réussis auprès de sujets différents lui auront montré à n'en pas douter qu'il peut se manifester près des tempéraments les plus divers, mais aussi quand il aura acquis de façon imperturbable la conscience de sa direction, il lui sera loisible de faire légèrement fléchir la rigueur de ces règles; dans tous les cas, il ne devra *jamais* agir auprès de quelqu'un pour qui une expérience de cette nature peut être une cause de dommage matériel, mental ou moral — et ceci, de la façon la plus absolue. Il ne faut pas croire qu'il y a là une simple affaire de conscience (qui, chez certaines personnes, surtout quand il s'agit d'actes que la loi ignore, est souvent d'une trop grande élasticité), mais être bien convaincu que cette façon d'agir peut être une source de dangers non seulement objectifs, mais — ce qui frappera surtout les consciences larges dont je viens de parler — subjectifs. J'en ai mentionné quelques uns dans les lignes qui précèdent: j'aurai à y revenir et à en énumérer d'autres au chapitre suivant. Mais avant, il me reste quelques mots à ajouter à propos du changement de sujet.

Il se peut que la manifestation du fantôme qui se pro-

duit bien avec tel sujet ne donne qu'un résultat complètement nul avec tel autre: cela peut ne provenir que d'un défaut d'accoutumance de la part de l'aérosome extérioré; il vaut donc mieux persévérer quelque temps, plutôt que de changer trop rapidement de « correspondant »: des changements répétés ne peuvent que dérouter le fantôme, et l'empêcher d'acquérir des forces, sinon lui enlever celles qu'il possède déjà.

Si, malgré tout, on constate la persistance de la nullité des résultats, il convient d'étudier, plus scrupuleusement encore le sujet employé, se rendre compte si sans être hostile à telles expériences, il n'en éprouve pas quelque ennui, quelque contrainte morale, — savoir en un mot s'il est ou non de ceux qui donnent franchement toutes leurs forces pour aider à la réussite, ou bien s'il est de ces autres qui, en présence de tout ce qui, pour eux, est l'inconnu, le mystère, se recoquevillent sur eux-mêmes dans un sentiment instinctif de refus, plus fort qu'eux, supérieur à toutes les assurances qu'ils ont pu donner de se prêter de bonne grâce au contrôle (1). Il y a quelquefois, à ces échecs, des raisons très délicates, personnelles à chaque sujet, et que, pour ce motif, li est impossible d'énumérer ici. C'est à l'expérimentateur de voir, de s'informer... En tous cas, s'il est réduit à changer encore de sujet, il sera bon qu'il revienne quelque temps au premier, près de qui il s'est développé, pour savoir si cet essai infructueux n'a pas nui à l'acte même du dédoublement et, par suite, à la force du fantôme extérioré.

Du reste, les premières fois que l'on passera d'un sujet réceptif à un autre, il sera toujours utile de revenir une ou deux fois au premier sujet qui doit constituer, à ce point de vue, comme un réservoir de force psychique ou plutôt d'accoutumance et près de qui le fantôme

---

(1) Les expérimentateurs qui ne sont pas réfractaires aux études occultistes et ceux qui ont déjà eu recours aux offices d'un médium pour acquérir la conscience de direction pourront avec fruit avoir encore recours à cet intermédiaire pour apprendre, par son moyen, des Entités familières à l'expérimentateur, quels sont les obstacles qui lui interdisent toute réussite près de tel ou tel sujet.

éprouvera comme un repos après ses tentatives précédentes, un repos qui lui sera en même temps une sorte de réconfort, puisqu'il y retrouvera à la fois le milieu habituel où il s'est développé, et le sujet qui l'accueillait toujours, au cours de son développement avec une réserve d'énergies psychiques qu'il s'assimilait.

Cette seconde phase, avec différents sujets, doit donc évoluer autour du premier sujet comme une machine rotative autour de son pivot.

Il va sans dire qu'il faut toujours procéder avec autant de logique que de prudence, sinon, un faux pas pourrait faire perdre une partie de la force précédemment acquise. On évitera en conséquence de débuter avec un nouveau sujet réceptif au point où l'on en était resté avec le précédent. Au contraire, pour chacun des quatre ou cinq premiers sujets réceptifs il conviendra de parcourir, sous leur contrôle, la gamme entière des opérations faites avec le premier — de façon plus rapide, soit! de façon moins méticuleuse, soit encore; mais enfin en reprenant dès le principe la série des développements successifs.

Alors seulement que l'opérateur sera absolument maître de ses efforts, il pourra abandonner la voie battue et inaugurer de nouvelles expériences: jusque là, il est prudent à lui de ne se regarder que comme un oiseau qui doit apprendre à lutter contre le vent, sous peine, s'il veut voler au-delà de ses forces, de se sentir casser les ailes.

CHAPITRE XII

DANGERS DE L'EXPÉRIENCE

J'aborde maintenant un chapitre qui doit être mon excuse d'avoir écrit les précédents. Je supplie instamment le lecteur de le lire avec une suprême attention, et de bien se pénétrer de ceci que, si je mets ce chapitre sous ses yeux, ce n'est pas avec l'idée puérile de dramatiser à plaisir une expérience d'ordre supérieur, mais avec celle d'exposer ce qui est, d'une façon absolue, positive, ainsi que cela est, sans rien exagérer comme aussi sans cacher quoi que ce soit.

Pendant que j'énonçais, au début de ce travail, les conditions à remplir pour aboutir au dédoublement de soi-même, je songeais, dans mon intérieur: « J'aurai deux sortes de lecteurs, *ceux qui savent* et *ceux qui ne savent pas,* ou, en d'autres termes, ceux qui ont expérimenté et ceux qui croient que tout cela est de la plaisanterie. Donc, deux sortes de critiques accueilleront la lecture de cet ouvrage: les uns, les premiers, trouveront que je me perds dans des détails oiseux à force d'être inutiles, que je fais des quantités de recommandations enfantines pour ne pas dire naïves; pourquoi? parce que, pour eux qui ont étudié, qui ont expérimenté, tout cela va de soi et doit être naturellement familier à quiconque entreprend de se livrer à une tentative de cette nature; et néanmoins tout cela devait être dit pour être connu de ceux qui, n'ayant jamais ouvert un livre d'occultisme, sentent en eux, soit que le hasard la leur ait révélée, soit qu'ils veuillent vérifier s'ils la possèdent réellement, la possibilité de se dédoubler. Les autres,

ceux qui ne croient à rien de tout cela, qui vivent une vie purement animale, pour ne pas dire végétative, regardant le rêve comme une sorte de folie momentanée, comme une maladie temporaire du cerveau, qui se contentent de manger, boire et dormir sans rien observer autour d'eux, considérant la vie comme quelque chose de lamentable ou de grotesque — suivant qu'ils ont mal ou bien digéré —, sans fatiguer leur mesquine cérébralité à en rechercher les causes, ceux enfin qui ne croient qu'à ce qui frappe leurs sens, qui absorbent une omelette sans songer qu'elle constitue un miracle de la nature puisque personne n'a jamais su expliquer comment et pourquoi un même degré de chaleur liquéfie le beurre (un solide) et au contraire solidifie l'albumine (un liquide), qui n'ont en un mot jamais rien étudié, jamais rien observé, ceux-là au contraire, hausseront les épaules et repousseront le livre en s'écriant: « Quelle plaisanterie!... Il faut que l'auteur soit déséquilibré mentalement pour penser qu'un lecteur pourra jamais le prendre au sérieux! »

Or, en ce moment où j'entreprends de montrer les dangers inhérents à l'expérience, je vois derechef ces deux sortes de critiques se dresser devant moi: — A quoi bon, diront les uns — ceux qui savent — à quoi bon ce chapitre? Il est évident que le corps humain n'est pas fait pour se dissocier, et que s'il se scinde en ses éléments constitutifs, ce ne peut être qu'au péril de son existence: deux lignes pouvaient suffire pour noter ce danger. Les autres, par contre, les ignorants, s'écrieront: Voilà donc enfin le mot de l'énigme! L'auteur n'est pas aussi fou que nous pensions... au contraire, c'est un très rusé compère qui, après avoir consacré trois cents pages à nous faire croire à un phénomène irréalisable, entreprend maintenant de se garder à carreau contre tout démenti des faits en nous empêchant de tenter l'expérience par l'étalage de dangers aussi imaginaires que l'expérience elle-même!

Je répondrai aux premiers: Vous savez, mais d'autres ne savent pas, qu'il faut instruire. Je répondrai aux se-

conds par un silence que je les laisse libres de prendre pour de la confusion: cela m'indiffère. Mais je me dois à moi-même, je dois aux lecteurs sérieux qui m'ont suivi jusqu'ici avec la pensée d'accomplir au moins une tentative, de leur faire toucher du doigt ces dangers auxquels ils s'exposent, non pour leur faire abandonner leur projet, mais pour qu'ils ne l'exécutent qu'en connaissance de cause, c'est-à-dire à la fois avec la conscience du péril et avec le savoir nécessaire pour l'éviter ou le conjurer.

Donc je vais parler des dangers que présente le dédoublement personnel; mais ces dangers sont si multiples et d'espèces si différentes que je vais avoir recours à une classification spéciale dans leur dénombrement. Je les diviserai donc en deux catégories relatives: 1° à l'entraînement préalable; 2° au dédoublement lui-même, et dans ce dernier ordre d'idées je parlerai des dangers: *a*) matériels; — *b*) intellectuels et moraux; — *c*) psychiques; — *d*) hyperphysiques.

A) *Dangers de l'entraînement.*

Le lecteur se rappelle qu'au cours de ce travail il a été donné deux modes de dynamisation de la volonté, et, pour celle des forces astrales, un double régime: l'un prépartoire et basé sur le végétarisme pour amener l'équilibre dans le tempérament, l'autre destiné à activer l'excitation nerveuse; l'entraînement de la volonté et la mise en équilibre du tempérament n'offrent rien de dangereux et peuvent être pratiqués n'importe par qui, n'importe dans quelles circonstances. On n'en saurait dire autant de la neurification de l'être qui peut conduire, si l'on n'y prend pas garde, à toutes les neuropathies. Elle doit donc être absolument interdite à tout individu déjà trop nerveux couramment, comme aussi à celui qui, par suite de circonstances particulières, se trouve momentanément affligé d'un excès de nervosité.

D'un autre côté, il n'est presque personne qui connaisse exactement son propre tempérament, et une er-

reur de diagnostic à cet égard peut entraîner les conséquences les plus déplorables: il ne faut pas qu'un candidat au dédoublement, se connaissant insuffisamment et se croyant apte à subir l'entraînement de neurification, aboutisse, en fin de compte, à surexciter inconsciemment son système nerveux jusqu'à la maladie.

Il sera donc d'une précaution élémentaire, pour quiconque veut se soumettre à cette sorte d'entraînement, d'aller au préalable consulter son médecin *habituel*, c'est-à-dire celui qui connaît le mieux sa constitution et son tempérament, pour en obtenir une définition sérieuse quant à la composition de ce dernier. Il fera bien, en même temps, de lui dire à quelle fin il lui demande cette consultation, de lui expliquer le but qu'il se propose, et de lui soumettre par le menu le régime qu'il compte suivre. Si le médecin, que je suppose homme de conscience et connaissant parfaitement son client, voit en lui le moindre contre-indication (maladie de cœur, névrose, etc.), il l'en avertira; il détournera de même de cette expérience le consultant qui lui semblera trop faible ou trop jeune pour la supporter. Enfin, en étudiant avec lui le régime indiqué, il y apportera toutes les modifications que lui semblera devoir comporter l'état physiologique de l'intéressé.

Après cette consultation seulement, on pourra procéder sans danger à l'entraînement, à condition de se tenir dans les limites fixées par le médecin. A cet effet, il conviendra non seulement de prendre assidûment et régulièrement sa propre formule biométrique pour en suivre les variations, mais encore de retourner voir périodiquement le médecin qui fera les observations nécessaires pour que la santé de l'opérateur ne devienne pas la rançon du phénomène.

Ceci est le danger physique. Mais il y en a d'autres.

La sensibilité des forces astrales devient extrême en tout individu qui oriente sa pensée vers les choses mystérieuses; il en résulte, chez lui, un état anormal au point de vue qui nous occupe, et avec lequel il convient d'user d'un excès de prudence.

Enfin il ne faut pas que l'attente de l'expérience dégénère en idée fixe qui amènerait rapidement une fatigue et même un surmenage cérébral.

Avec le soin de conserver son calme, avec des distractions appropriées, soit en amusements soit en travaux, on évitera facilement ces deux causes de danger à venir; mais l'autre, la première est plus immédiate, plus intense aussi, et la plus élémentaire prudence ordonne de ne commencer et de poursuivre l'entraînement que sur les avis conformes d'un médecin.

B) *Dangers du dédoublement.*

Ces dangers, je viens de le dire, sont variés et peuvent être classés en plusieurs catégories que je vais successivement et succinctement examiner.

1° *Dangers matériels.*

Il serait vraiment puéril de discuter en détail si, quand il y a dissociation des éléments de l'être, il y a, ou non, péril mortel. Cela est de telle évidence que je me bornerai à montrer de façon précise quelle est, en cas de dédoublement, la situation exacte du corps physique, base et fondement de tout l'être normal.

Les très belles et très probantes expériences de Hector Durville (1) ont démontré qu'au moment où commence le dédoublement, le corps humain est abandonné par tous ses principes supérieurs, comme le serait un cadavre: le corps mental a emporté avec lui l'intelligence; le corps astral, la sensibilité; et le corps odique, la vie. Cependant on ne peut pas dire, à proprement parler, que ce soit un cadavre, puisqu'il est réuni à son fantôme par un lien fluidique qui lui transmet la vie physique et les ordres du système nerveux-sensitif; on pourrait mieux dire de lui que c'est un automate, ou, plus exactement encore, un pantin dont le fantôme tire les ficelles. En un

(1) Voir son ouvrage: *Le Fantôme des vivants*, déjà cité (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

mot, de tous les principes constitutifs de l'être, il ne subsiste en lui que la partie matérielle et la vie mécanique, celle qui préside aux fonctions physiologiques inconscientes; encore les expériences de Rochas ont-elles démontré qu'en certain cas les battements du cœur peuvent se ralentir.

L'expérimentateur est donc, en cas d'extériorationt, comme l'être humain qui se trouverait soumis à la fois au chloroforme abolissant en lui la sensibilité, au curare qui anéantit la force musculaire, et à un stupéfiant quelconque suspendant les fonctions cérébrales.

Est-ce à dire que le sarcosôme vit alors d'une vie végétative? Pas même, car le végétal possède la sensibilité qui n'existe plus chez le dédoublé. La vie qui reste en lui n'est plus que la vie mécanique inconsciente qui est plutôt de la non-mort que de la vie, tant elle se rapproche de la léthargie lorsque le fantôme (intelligence — sensibilité — vie) n'ordonne aucun mouvement: c'est lui en effet qui comporte la vie véritable, et s'il ne la tranmettait pas au sarcosôme par le lien fluidique qui les unit l'un à l'autre, celui-ci passerait en quelques secondes à l'état de cadavre que rien ne pourrait faire revivre. Et il est aisé de voir à la merci de quels accidents se trouve ce lien fluidique.

Voici pour le dédoublement lui-même; voyons maintenant ce qui se passe lors de l'envoi au loin du fantôme extérioré.

Tant que ce fantôme demeure près du sarcosôme, il comporte en soi le corps odique (c'est-à-dire la vie matérielle) avec lequel il peut se mouvoir dans un rayon de quelques mètres. Mais lorsque le fantôme est envoyé au loin, il s'opère alors une scission en lui: le corps odique, titulaire de la vie, se sépare du fantôme et rentre dans le sarcosôme qui, privé de lui, mourrait rapidement. De même que le corps odique est réuni au sarcosôme par un lien fluidique transmetteur de vie, de même le fantôme proprement dit (corps astral, corps mental, etc.) est réuni au corps odique par un lien fluidique, transmetteur d'ordres et de sensations. Or, ces deux liens

fluidiques, qui sont de véritables cordons ombilicaux reliant le fœtus expulsé à la mère, s'amincissent de plus en plus, en proportion directe de l'éloignement. Le cordon odico-sarcosomatique ne s'amincit relativement que peu, puisque le corps odique extérioré demeure toujours à proximité du sarcosome. Mais le cordon odico-astral est exposé à atteindre une longueur énorme, quand, par exemple, le fantôme est envoyé à Dakar ou à Nouméa. A quel degré de ténuité doit-il arriver alors! or, si l'on comprend tous les accidents auxquels est exposé un lien de quelques mètres, il est impossible de supputer tous ceux qui peuvent léser un fil ténu de plusieurs centaines, de plusieurs milliers de kilomètres.

Il convient cependant d'apprécier exactement les choses et de ne pas considérer ce lien comme un fil matériel, soie ou coton. S'il en était ainsi, toute expérience de ce genre serait mortelle. Il est fluidique, c'est-à-dire constitué par une immatière que l'on pourrait dire douée d'une incommensurable élasticité si ce terme n'évoquait une idée purement matérielle: ce n'est donc pas là qu'est le danger, mais en ceci que, comme je l'ai déjà dit, cette immatière est de nature électrique, c'est-à-dire soumise au pouvoir dissolvant des pointes comme l'électricité atmosphérique, et désagrégeable instantanément par un traumatisme subit et violent tel que celui d'un coup de fusil, comme l'est la foudre à l'état globulaire. On voit que les risques de dommage, pour moindres qu'ils sont, n'en constituent pas moins une source d'aléa redoutable.

Il n'y a donc pas à se le dissimuler: toute lésion grave, toute désagrégation partielle subie par le fantôme, par le corps odique ou par les liens fluidiques qui les unissent, c'est la mort sans phases, instantanée, brutale. Au moins est-ce ce qui peut survenir de mieux à l'imprudent, car nous verrons plus loin, en parlant des dangers hyperphysiques, qu'il peut lui arriver quelque chose de plus lamentable encore; de même, à l'article des dangers psycho-physiques, nous examinerons ce que deviennent les lésions plus légères subies par le fantôme.

2° Dangers intellectuels et moraux.

S'il est une qualité qui soit de nécessité absolue pour qui entreprend des expériences de dédoublement, c'est à coup sûr la maîtrise de l'intelligence et la pleine possession de la raison. Quiconque a déjà senti, sous les coups du sort ou par suite de quelque motif que ce soit, chanceler son intellectualité, quiconque a déjà éprouvé, ne fut-ce qu'accidentellement, une obnubilation de sa pensée, quiconque en un mot n'a pas, pour me servir d'une locution populaire mais disant énergiquement ce qu'elle veut dire, le cerveau solidement vissé dans le crâne, doit rigoureusement et de la façon la plus absolue s'abstenir de toucher aux choses du Mystère, à peine de sentir son intelligence sombrer au détour d'une expérience et sa raison s'effriter en lambeaux sous un vent de folie.

Aussi une telle expérimentation doit-elle être énergiquement interdite — aux enfants — aux jeunes filles et jeunes femmes — à l'homme et à la femme qui ne sont pas arrivées à la pleine maturité de leurs forces morales, intellectuelles et corporelles — aux malades— aux vieillards à moins qu'ils n'en aient pris l'habitude au temps de leur vigueur et qu'il n'y ait pas eu pour eux une trop longue interruption de ces expériences — aux individus de mentalité délicate ou fragile — aux caractères faibles et indécis qui pourraient, dès le premier semblant de réussite, s'en trouver fondamentalement bouleversés — aux ignorants qui, au premier incident incompris d'eux en cours d'essais, seraient désemparés et affolés, en un mot à tous ceux qui n'ont pas l'acquis d'énergie, de sang-froid, de savoir, d'intelligence et de raison nécessaire pour pouvoir parer sur-le-champ à toutes les péripéties contraires que comporte ce genre d'expérimentation.

Et je prie le lecteur de croire que je ne noircis pas le tableau à plaisir, dans le but, comme certains peuvent le penser, de détourner de la production d'un phénomène dont cet ouvrage montre la possibilité, mais que les

dangers signalés sont loin d'être fictifs — sans toutefois être exagérés. En effet, j'ai jusqu'ici montré que le dédoublement est une opération très abordable à beaucoup, puisque beaucoup s'y livrent inconsciemment durant leur sommeil; mais il y a pour moi un devoir hautain de conscience à éclairer les imprudents et les débiles pour qu'ils sachent bien que si le fait en lui-même ne présente pas un danger au-dessus des forces et de la résolution humaines, il est du moins entouré de circonstances multiples et multiplement périlleuses contre lesquelles il serait fou de ne pas se précautionner — et, pour l'auteur personnellement, il serait exécrablement malhonnête et odieux de ne pas mettre le lecteur en garde.

Or, parmi les risques inhérents à cette expérience, les périls intellectuels et moraux occupent le premier rang. Je ne les détaillerai pas par le menu, le sujet serait trop vaste et dépasserait à lui seul les bornes de cet ouvrage; il me suffit de les signaler, pour que chacun, si peu qu'il réfléchisse, les touche en quelque sorte du doigt. Mais certainement le danger mental l'emporte de beaucoup sur le péril moral, car, il ne faut pas se le dissimuler, c'est côtoyer un abîme de folie que de se livrer à une tentative si en dehors de toute condition de vie normale, et ceux-là seuls pourront l'aborder qui ont la science, l'énergie et la force de caractère nécessaires pour arriver à la réussite. Pour ceux qui s'exposent à tomber en chemin, à quoi bon un essai dérisoire dont le résultat le plus clair sera d'apporter le trouble dans leur cerveau?

Il doit en être de cette expérience comme de certaines autres — de chimie, par exemple — dont les dangers sont tels que les maître seuls les réalisent en s'entourant d'un luxe excessif de précautions; quant aux élèves, quant à ceux, même, qui n'étant plus des élèves n'ont pas le besoin absolu d'opérer personnellement, ils se contentent de lire les procès-verbaux, d'étudier théoriquement les procédés d'action, et de juger si les résultats annoncés répondent bien au but de l'opération.

Quant au reste, ils laissent à plus forts, plus savants, plus résolus qu'eux-mêmes, le soin de faire les recherche pratiques et d'expérimenter dans la réalité des choses.

Cependant, comme il faut compter avec la liberté individuelle, fût-elle même dirigée vers un but nuisible, comme ces pages pourront tomber entre les mains de lecteurs qui voudront malgré tout mettre leurs enseignements en pratique, il convient de donner ici une règle de conduite dont l'application aura pour effet d'atténuer au moins, dans une certaine proportion, le péril mental de l'entreprise: c'est, si l'on y tient, de suivre la progression telle qu'elle a été indiquée aux pages précédentes, les entraînements, essais, etc., mais en décomposant le but final en une quantité de buts secondaires et partiels; le but final est trop haut, trop immense: il écraserait les mentalités mal préparées; tandis qu'il est loisible à chacun d'essayer successivement, par exemple, ce que produira en lui la dynamisation de la volonté ou du corps astral, puis de faire quelques essais, les plus simples, naturellement, de dédoublement — mais avec le ferme propos de renoncer s'il échoue, de ne pas s'entêter et de ne jamais passer à une tentative plus forte avant d'avoir bien réussi, à plusieurs reprises, celle qui précède — avec, aussi, la résolution bien arrêtée de tout abandonner dès qu'il éprouvera la moindre fatigue ou la plus petite exaltation cérébrale. Dans ces conditions, et s'il applique rigoureusement cette ligne de conduite, il a chance de conserver sa mentalité intacte.

Il est, de plus, un autre point sur lequel il importe d'attirer l'attention de l'expérimentateur, car il s'agit de sa propre sécurité.

Il lui faut, dès les premiers essais, se rendre compte si, chez lui, après l'expérience, la réintégration se fait correctement et normalement. Si cette réintégration est pénible et s'accomplit mal, il en est averti par une fatigue générale qui est surtout cérébrale; une sorte de courbature étreint son corps, et il ressent un certain vide dans la tête.

Le cas échéant, il lui est recommandé — et très instamment — de ne pas franchir le degré où il est parvenu, mais de recommencer la même expérience dans des conditions identiquement semblables, et de la réitérer plusieurs fois, jusqu'à ce que cette fatigue particulière ait totalement disparu à la suite.

Seulement lorsque sa réintégration subséquente s'accomplit normalement, c'est-à-dire sans amener avec elle la moindre gêne, il lui est loisible de passer à une autre expérience d'ordre différent et de degré plus élevé.

3° *Dangers psycho-physiques.*

Ces dangers sont basés sur la loi de répercussion qui peut se formuler ainsi: « Toute lésion faite au corps astral se répercute sur le corps physique ». Dans l'état actuel des choses, nous ne savons si la répercussion est immédiate et se fait par l'intermédiaire du lien fluidique, ou bien si elle ne se produit qu'au moment de la réintégration du sarcosôme par le fantôme; mais de quelque façon qu'elle se produise et de quelque façon qu'on l'explique, si incroyable, si inexplicable même qu'elle paraisse, la répercussion est un fait maintes fois constaté et indéniablement établi. Il en a déjà donné quelques exemples dans les chapitres précédents, et j'en ai personnellement constaté d'autres cas des plus étranges au cours de mes expériences (1). Je n'en citerai que deux, dont la bizarrerie montre que le phénomène de répercussion obéit à des lois très étendues et compliquées, bien que nous les ignorions dans leur généralité.

— Au cours d'une séance (1910), Hector Durville, occupé à magnétiser son sujet (Mme Lambert) à qui il faisait face, échauffé par ses efforts de magnétisation, s'enlève un vêtement et le jette brusquement derrière lui en se retournant à demi. Dans ce geste, il heurte du

(1) V. la note finale dans la *Sorcellerie des campagnes*, 1 vol. in-8°, Paris, S. D. (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

bras un fantôme que j'avais amené (1). Ce traumatisme se répercute sur le fantôme alors extérioré de Mme Lambert, puis, en fin de compte, sur elle-même. L'explication qui m'a été donnée depuis du phénomène est celle-ci: — Tout acte, produit sur le plan astral et émanant du plan physique, doit retomber par répercussions successives sur le plan physique. Le choc s'était produit sur le fantôme complètement astral; il avait rejailli aussitôt sur le fantôme vivant (c'est-à-dire mi-astral mi-physique) avec qui l'autre était en relation à ce moment, et, de là, soit sur le champ, soit après la réintégration du sarcosôme par le fantôme, sur le corps physique du sujet.

— Une autre fois (1911), avec le même opérateur, le fantôme extérioré de Mme Lambert est doué d'une force telle qu'il prend à la taille successivement deux sujets réceptifs, Mme C.. et Mme L..., et les jette sur le parquet (2). Dans cette chute, Mme C... se fait au genou une forte meurtrissure que le sujet, Mme Lambert, accuse aussi sur son propre genou. L'explication, demandée ensuite, a été la suivante: :— Une lésion se répercute non seulement de l'astral au physique, mais sur tous ceux qui sont liés fluidiquement. Mme C... avait émané son fantôme sur lequel s'est répercutée la meurtrissure de son genou; ce fantôme était lié fluidiquement à cet instant avec celui de Mme Lambert: celui-ci a également été lésé, et, de lui, la lésion est retombée sur le corps physique de Mme Lambert.

Ces deux faits montrent combien sont complexes les lois du phénomène de répercussion. Il se peut donc que l'expérimentateur qui a opéré son dédoublement se trouve corporellement lésé non seulement par les traumatismes et blessures que reçoit son fantôme extérioré,

---

(1) Un fantôme de l'Au-Delà. Il s'agissait, pour moi, de mettre en présence un fantôme vivant et un fantôme du Mystère, pour étudier certaines réactions de l'un sur l'autre.

(2) C'est, autant qu'il m'en souvient, au cours de cette même séance que le fantôme extérioré de Mme Lambert bouscula les sièges des assistants comme le montre la figure 16 (p. 120). On voit par là qu'avec le fantôme extérioré, il est des cas où le danger est purement physique.

mais par tous ceux qui atteignent les personnes — et notamment le sujet réceptif — avec lesquelles il est en relation fluidique.

Mais ce qu'il a surtout et avant tout à redouter, il est à peine besoin de le dire, ce sont les lésions qui touchent son propre fantôme; or, celui-ci est exposé à une invraisemblable quantité d'aléas, par suite du dédoublement lui-même, et par suite de sa propre maladresse à se conduire. J'ai expliqué ailleurs d'où provient cette maladresse: le corps astral, habitué à se laisser guider dans ses mouvements par le corps physique auquel il est uni et auquel l'habitude de se mouvoir dans la matière a donné une certaine adresse à éviter les chocs et les heurts, manque par lui-même de cette adresse; il en résulte qu'il se heurte à tous les obstacles (1) et que le sarcosôme souffre de sa gaucherie; et, en état de dédoublement, les occasions de se blesser abondent pour le fantôme. Etudions-les un peu.

Au moment même de l'extérioration, les causes de lésion sont nulles, à moins d'incident imprévu: chute d'un objet quelconque, etc. Mais dès qu'on le fait mouvoir, il se heurte aux meubles de la chambre (2), aux murailles, au plafond même, car dénué de poids, il peut s'élever très facilement (3). Et si on le fait sortir, l'expérience a encore chance d'être plus accidentée, car au dehors, tout est pour le fantôme — maladroit à se guider —, une occasion de blessure, d'autant plus que quand aucun chemin ne lui a été prescrit, pour arriver à un endroit voulu, celui qu'il prend est toujours celui

(1) Dans certains cas d'expériences avec un fantôme objectivement extérioré, lorsque l'on voulait lui faire franchir une porte, il préférait se dématérialiser complètement et passer *par la muraille* (quitte à se rematérialiser dans l'autre pièce) plutôt que de passer par la porte où sa maladresse le faisait violemment heurter aux chambranles, ce qui, par suite de la transmission de la sensation du traumatisme au sujet, faisait crier ce dernier.

(2) C'est pourquoi il a été recommandé ailleurs à l'expérimentateur, de visiter soigneusement la pièce où il doit se manifester pour se familiariser avec tous les meubles et objets qui s'y trouvent.

(3) Le fait s'est produit au cours de certaines expériences de Hector Durville, et le sujet endormi ressentait les chocs de son fantôme contre le plafond (V. le *Fantôme des Vivants*, par Hector Durville, 1 vol. in-12, Paris, 1909).

qui se rapproche le plus de la ligne droite. Aussi a-t-il l'habitude, dès qu'il est dehors, de s'élever pour passer au-dessus de tous les obstacles; mais enfin, quand il approche du but assigné, il lui faut bien redescendre sur la terre, et alors tout lui est une cause de lésion, depuis le passant qui le heurte (1) jusqu'à l'angle d'une rue qu'il contourne maladroitement.

Mais ce n'est pas tout: il peut lui arriver des accidents réellement invraisemblables en cours de route. J'ai cité plus haut le fait d'un expérimentateur blessé d'un coup violent au ventre pour s'être trouvé, en dédoublement, et sans savoir comment ni pourquoi, au milieu d'une bataille d'apaches: j'aurai à y revenir plus loin; il s'agit là d'un opérateur qui agit toujours prudemment et en s'entourant de toutes les précautions voulues, aussi lui arrive-t-il rarement de rentrer blessé. Mais, par contre, je connais un sujet médiumnique qui a constamment les membres et le corps couverts de meurtrissures, de contusions, d'égratignures et même de plaies plus importantes, le tout provenant de ses multiples sorties en astral. Aussi me suffit-il de lui regarder les bras, et, quand j'y constate l'existence de lésions plus récentes que les autres, je lui dis sans crainte de me tromper: — La nuit dernière, vous avez fait une promenade hors de vous!

Il est certain que celui qui se dédouble et envoie son fantôme dehors doit s'attendre à une série de mésaventures, car il est rare, très rare, que l'on réintègre le sarcosôme sans plaie ni bosse — suite, je le répète, de la maladresse d'un corps astral privé de son guide naturel le corps physique: ce sont là les menus désagréments de l'expérience (2).

Mais tout ceci est généralement peu grave tant que le

---

(1) Un sujet dédoublé en sommeil magnétique est envoyé chez lui: comme son fantôme gravit l'escalier, il dit à son magnétiseur: — Quelqu'un descend; il va me faire mal en passant. — Rangez-vous pour le laisser passer — Je ne puis pas... Oh! il m'a écrasé le pied... — Après la séance, le pied du sujet était meurtri.

(2) D'ordinaire, on constate, au réveil, l'existence d'un « noir » douloureux sur une quelconque des parties du corps. Lorsque le dédoublement s'est fait inconsciemment, l'opérateur qui n'est pas averti, se de-

fantôme n'entre en collision qu'avec la matière inerte. Il en va autrement quand il se trouve en présence d'un être humain qui, par méchanceté, par sottise, par simple manque de sang-froid, — moins que cela, par curiosité incrédule, bête, et voulant voir ce qui arrivera à la suite d'un coup de poignard ou de révolver, blesse le fantôme. Les observations abondent de cas graves de ce genre dont beaucoup ont eu une issue fatale (1). Aussi est-il de la plus grande imprudence, pour qui est arrivé à se dédoubler, d'envoyer son fantôme chez n'importe qui, sans avoir préalablement prévenu la personne: on a, en pareille circonstance, assez d'occasions d'être blessé, même gravement, sans faire naître encore d'autres occasions que l'on peut éviter. Beaucoup de gens, en effet, ne s'endorment qu'avec une arme à leur portée: or, quelle pensée leur peut venir lorsque, tirés brusquement de leur sommeil, ils voient dans leur chambre vaguer une ombre? Ils ne songent qu'à la présence d'un malfaiteur, et leur premier mouvement est en quelque sorte instinctif: faire usage de leur arme. Il existe dans ce sens une observation typique, dite cas Bojanoo, que l'on trouvera dans l'*Initiation* d'avril 1893: dans l'aventure, la femme — il s'agit d'une sorcière qui se dédoublait — a reçu un coup de sabre qui lésa son fantôme: elle en est morte.

On ne saurait donc trop recommander un excès de prudence en pareille matière; d'autant plus que, si l'on sait dans quels cas on peut affirmer que se produit la répercussion, il en est beaucoup d'autres où elle a lieu en vertu de lois qui nous sont totalement inconnues; j'en ai cité deux observations au début de ce paragraphe, qui, si elles n'avaient pas pris le fait en quelque sorte en flagrant délit de production, auraient semblé incoyables et inexplicables. Et dans combien d'autres circonstances se produit le phénomène de répercussion,

---

mande avec surprise, en faisant la constatation, comment il a pu se heurter avec une telle force dans son lit... — Ce cas se présente très fréquemment, et il n'est peut-être personne qui n'en ait été victime.

(1) Cf. le cas en quelque sorte classique du meunier Bigot.

que nous ignorons, que nous ne pouvons même pas soupçonner!

Je donne ici plusieurs photographies de lésions au corps astral, dans certaines expériences, et répercutées sur le corps physique.

La première présente le développement d'une brûlure hyperphysique survenue dans les circonstances suivantes:

Un soir d'avril 1911, Mme Lambert était dédoublée par M. Hector Durville. Le fantôme, bien extérioré, est envoyé par l'expérimentateur près d'une table d'expérience pour renverser un objet désigné.

Au moment d'abattre cet objet à l'aide de sa main gauche, son avant-bras est saisi par une énorme main, dit le sujet, une main monstrueuse qui le lui tord. Le sujet pousse des cris d'effroi et c'est avec peine que l'opérateur arrive à faire lâcher prise à l'adversaire invisible, puis, le sujet reconstitué, il lui resta, sur l'avant-bras gauche, une contracture intense qui ne disparut qu'avec difficulté.

Au réveil, le sujet ne sent plus sa douleur et rentre chez lui; mais la souffrance reparaît au moment où il se couche, et il ne dort pas de la nuit.

Le lendemain, on constate:

1° l'augmentation de volume de l'avant-bras gauche; la mensuration prise à 9 centimètres au-dessous de l'épitrochlée donne à gauche 24 centimètres et à droite 22 centimètres, soit 2 centimètres d'augmentation (fig. XXX);

2° une rougeur diffuse s'étendant du pli du coude jusqu'à 5 centimètres de l'articulation du poignet; à 9 centimètres de l'épitrochlée et sur la face antéro-externe de cet avant-bras gauche, on remarque une rougeur plus accentuée mesurant 7 centimètres de diamètre, accompagnée d'une multitude de phlyctènes de la grosseur d'une tête d'épingle, ainsi que le démontre la photographie prise le lendemain de l'accident; en passant la main sur le reste de l'avant-bras, on peut sentir d'innombrables phlyctènes en voie de formation, mais très minuscules à la vue.

Le deuxième jour de cet accident, la rougeur diffuse s'est accentuée; les minuscules phlyctènes du reste de l'avant-bras ont légèrement augmenté de volume; celles précitées de la grosseur d'une tête d'épingle se sont ouvertes pour laisser sourdre une sérosité analogue à celle d'une brûlure au deuxième degré; l'œdème de l'avant-bras a maintenant envahi la face dorsale de la main et, par ce fait, la flexion des doigts est devenue légèrement douloureuse.

Le troisième jour, les minuscules phlyctènes ont séché sans s'être ouvertes; celles qui s'étaient ouvertes semblent se sécher en formant une croûtelle; l'œdème de la main gauche persiste encore; légère diminution dans le volume de l'avant-bras; la douleur diminue sous l'influence d'un traitement approprié (compresses d'eau magnétisée). En résumé, vers le quatrième jour, cette singulière brûlure est en voie de cicatrisation.

Bien que la cause efficiente de cette brûlure soit demeurée assez obscure, il s'agit là, indéniablement, d'une lésion ayant affecté le fantôme vivant extériorisé, et répercutée ensuite sur le corps physique.

Donc, l'expérimentateur qui se dédouble doit se bien pénétrer de cette idée: son fantôme est appelé à se mouvoir dans un milieu mystérieux, où les embûches vont pour lui revêtir toutes les formes, sans qu'il ait aucune boussole, aucun guide pour lui faire éviter tous les risques qu'il va infailliblement rencontrer.

On m'objectera que ces risques ne sont pas tellement dangereux que l'on n'ait jamais vu personne revenir d'une sortie en astral... D'accord! mais enfin ils existent, j'en ai donné des preuves, et, à ce titre, je devais les signaler pour engager tout opérateur à la prudence; les fous seuls croient que la prudence est la négation du courage et de la résolution; au contraire, l'expérience de chaque jour nous apprend que les gens les plus braves sont généralement les plus prudents: il est tel marin titulaire de plusieurs médailles de sauvetage, c'est-à-dire ayant risqué indéniablement sa vie en pleine tempête, sans hésiter, pour sauver ses semblables, qu'on ne

ferait jamais sortir en mer pour une promenade, quand, à son avis, le temps n'est pas sûr.

Dans les expériences de dédoublement, il faut agir de même; s'informer du danger possible pour s'armer de précautions contre lui, c'est le propre de l'expérimentateur vraiment digne de ce nom, qui pense qu'un péril connu est un péril déjà à demi évité.

On se gardera donc, au cours de ces sorties en astral, d'aller trouver le premier venu, sans d'abord savoir quel accueil vous y attend; c'est même pour cela qu'il a été recommandé de prendre comme sujet réceptif une personne de sang-froid et incapable de le perdre en présence d'une apparition aussi extraordinaire, même prévue, que celle d'un fantôme vivant. Je connais un sujet réceptif qui, bien que prévenu à l'avance de la visite étrange qu'il allait recevoir, et à laquelle il avait donné son adhésion, fut si impressionné par la réalisation du phénomène, qu'il ne trouva qu'une phrase à dire en se dressant sur son séant: « C'est vous, Monsieur X...? *Asseyez-vous donc!* » Il est évident que ce sujet était alors profondément troublé; supposez que son trouble, au lieu de se traduire par cette phrase hors de circonstance, se soit manifesté par un geste instinctif de défense, que serait-il advenu?

Donc la prudence est à recommander avant tout. Mais quand toutes précautions logiques sont prises, l'homme résolu aborde l'expérience en se fiant à la parole qui m'a été dite un jour: « Il y a un Dieu pour les dédoublés! »

Il est un autre genre de risques psycho-physiques dont il me faut parler ici, bien qu'il ne menace pas l'opérateur, mais parce que le sujet réceptif en peut être victime: je l'ai mentionné ailleurs, au cours de l'étude du développement, parce que sa réalisation donne une preuve évidente du dédoublement: il s'agit des cas où le fantôme *brûle*, par son attouchement, le sujet réceptif.

Ce cas est plutôt exceptionnel, il convient de le dire tout de suite; mais enfin il n'est que d'une rareté relative et il m'est arrivé plusieurs fois d'avoir à constater sa

production; à ce titre, il importe de lui consacrer quelques lignes d'explication.

En réalité, nous en connaissons l'existence, mais nous ignorons complètement les conditions dans lesquelles il se produit, et nous ne savons qu'une chose, à cet égard, de ce phénomène: c'est qu'il n'est pas constant; pour n'en donner qu'un exemple, je citerai seulement un expérimentateur qui brûle certains de ses sujets réceptifs, en les faisant toucher par son fantôme extérioré, et ne brûle pas les autres.

Cette brûlure, je me hâte de le dire, présente le plus généralement très peu de gravité mais il est aussi quelqus cas où, sans être très importante comme intensité, elle offre cependant une apparence assez sérieuse: j'en donne un spécimen (fig. XXX), qui représente un cas de brûlure reçue au cours d'une séance de dédoublement.

Comment se réalise tel phénomène? Ici encore, nous en sommes réduits aux hypothèses. Je suppose, pour ma part, que le fait se produit non pas directement sur l'organisme matériel, mais sur l'aérosome extérioré du sujet, d'où il se répercute sur le corps physique, et cela, par suite d'une théorie qui m'est personnelle, que, naturellement, je ne donne que sous les plus expresses réserves, et qui est celle-ci: — De certaines expériences particulières, il m'a semblé pouvoir conclure que « lorsque deux substances astrales sont mises en contact, celle qui est la plus pure réagit sur celle qui se rapproche le plus de la matière, à la façon d'un caustique sur des cellules vivantes. Lorsque la substance touchée n'appartient pas à un corps physique, nous ignorons les suites de la réaction; lorsque, au contraire, elle est attachée à un corps vivant de la vie matérielle, il y a répercussion de la lésion du corps astral au corps physique sous l'apparence d'une brûlure qui est, comme nous allons le voir, d'une modalité particulière ne se trouvant dans aucun degré de brûlure normale. »

D'après cette théorie — et en admettant naturellement son exactitude — le fantôme de l'expérimentateur bien extérioré, c'est-à-dire bien dégagé de matérialité, serait

astralement supérieur au fantôme peu extérioré, et par suite, chargé de matérialité, du sujet réceptif; et la réaction produirait une sorte de brûlure répercutée sur le corps matériel de celui-ci; ou encore le corps astral du sujet serait, par lui-même et de sa constitution propre, formé de fluides plus ou moins purs, ce qui expliquerait qu'un même opérateur puisse brûler certains de ses sujets réceptifs alors qu'il laisse les autres indemnes. Je le répète, il y a là certains facteurs très obscurs et qui nous échappent.

D'autre part, si je qualifie de *brûlure* la lésion qui se produit en pareille circonstance, c'est que l'apparence extérieure de cette lésion ainsi que la douleur qu'elle provoque chez le sujet semblent la classer parmi ce que l'on appelle ainsi d'ordinaire.

Mais un examen approfondi montre généralement dans ce genre de lésion des particularités qui ne se rencontrent dans aucun degré de brûlure normale, c'est-à-dire provenant d'instruments, de vapeurs, de caustiques, etc.; parmi ces particularités, je citerai notamment une desquamation de l'épiderme circonscrivant la plaie, et un hérissement de la peau (chair de poule) circonscrivant lui-même la desquamation sus-indiquée (1). De plus, les brûlures aussi profondes que celles analogues à la lésion représentée par les planches XXX et XXXI laissent très généralement après elle des cicatrices; en aucun cas il n'en va ainsi des sortes de brûlures psychophysiques dont nous nous occupons ici.

Enfin j'aurai tout dit, en ce qui les concerne, lorsque j'aurai ajouté qu'elles se guérissent très facilement en quelques jours avec des applications d'eau magnétisée; j'ignore, faute d'essais en ce sens, l'effet que pourraient produire, sur ce genre de brûlure, des remèdes ordinaires, tels que des applications de liniment oléo-calcaire, d'acide picrique ou d'ambrine.

---

(1) On trouvera dans une note terminale de la *Sorcellerie des campagnes*, du même auteur, la description détaillée et la discussion d'une lésion de même nature relevée sur un sujet d'expérience. — Je reproduis ici (fig. XXXI) la photographie qui a été prise lors de cette brûlure.

4° *Dangers hyperphysiques.*

J'ai dit plus haut qu'il était en mon dessein de conduire cette étude jusqu'à son terme sans aborder, autant que possible et seulement quand les lumières de la science normale nous feraient absolument défaut, le côté hyperphysique de la question, laquelle, en somme, peut être résolue en se tenant non pas sur le terrain de la science ordinaire qui, en ceci, n'a fait que nous donner des indications, mais sur celui des observations techniques.

En de rares occasions seulement, au cours de ce travail, j'ai été amené forcément à parler occultisme mais uniquement quand j'y ai été forcé par la nature même du sujet traité (captation et assimilation des énergies des plans supérieurs, dispositions psychiques etc).

Au point où j'en suis arrivé, il me faut parler occultisme. Le lecteur qui n'y croit pas en sera quitte pour passer ces pages avec un haussement d'épaules, mais ce n'est pas en cachant le danger hyperphysique que l'on peut le neutraliser, et, qu'on l'affirme ou qu'on le nie, je sais pertinemment qu'il existe: je suis donc, bon gré, mal gré, dans l'obligation d'en dire quelques mots.

Il a été parlé plus haut des Entités du Mystère avec lesquelles nous entrons en relation soit directement, quand notre organisme nous fournit les fluides nécessaires, soit indirectement, par l'intermédiaire d'individus doués d'une organisation appropriée. Ce n'est pas ici l'endroit d'étudier leur nature ni leur raison d'être: elles existent et se mêlent à nos actions, tantôt à notre connaissance, et tantôt — le plus souvent — à notre insu: cela suffit.

Pour le spiritisme, ce sont les esprits désincarnés de nos morts, élevés ou inférieurs, bons ou méchants, légers ou sérieux, présentant en un mot toutes les séries de développement intellectuel et moral que nous rencontrons dans l'humanité.

Pour l'occultisme, ce sont des Etres en évolution — *Elémentaires* — déjà parvenus à un degré supérieur de

développement, immortels, doués d'intelligence et de responsabilité, et ayant charge de la conduite du monde (1), ou bien des Etres en involution — *Elémentals* ou *Larves* — très inférieurs à l'humanité, mortels, et par suite, affamés de vie, doués seulement d'instinct et sans responsabilité, chargés de mouvoir les éléments sous la direction des Elémentaires: les derniers représentent l'animalité du plan astral, alors que les précédents en forment en quelque sorte l'humanité.

Ces deux doctrines étant les plus répandues, je ne m'occuperai pas des autres qui, à cet égard, s'en rapprochent plus ou moins.

Quoi qu'il en soit, nous sommes indéniablement entourés d'Entités, bonnes ou mauvaises, dont les unes nous aident, que nous en ayons conscience ou non, et les autres sont à l'affût de toutes les occasions de nuisance: — soit, selon le spiritisme qui voit en elles d'anciens être humains ayant vécu dans la méchanceté, pour continuer le mal qui a été l'essence de leur vie; — soit, suivant l'occultisme qui les regarde comme des êtres affamés de vie, pour prendre leur part de notre existence en commettant le mal qui est seul à leur portée et que, d'ailleurs, elles ne savent pas discerner du bien.

Or, il faut reconnaître que, quand nous passons sur le plan astral, nous y sommes fatalement comme désorientés, faute d'habitude; nous n'y évoluons que maladroitement; nous y sommes, en un mot, dans un état d'infériorité absolue, au regard des Entités qui y vivent normalement. Nous sommes donc une proie toute désignée à la méchanceté des Entités basses à qui nous nous livrons en quelque sorte pieds et poings liés si nous n'avons pas recours, préalablement, à certaines précautions.

D'un autre côté, il convient de remarquer que, dans notre état normal, le mal que peuvent nous faire les Entités méchantes de l'astral ne saurait dépasser certaines limites — très restreintes si notre genre de vie les

---

(1) Quelquefois cependant, suivant cette doctrine même, ce sont les âmes désincarnées de vivants qui se manifestent à nous.

écarte, très étendues, au contraire, lorsque nous leur prêtons le flanc ou que nous les appelons. Mais le fait même de notre dédoublement nous met en face d'elles dans une situation particulière assez dangereuse: — d'une part, la partie supérieure de notre être, envoyée sur le plan astral s'y meut avec maladresse, gênée par le lien fluidique qui l'attache à son corps matériel; et, d'autre part, le sarcosôme laissé inerte à l'abandon et sans défense sur le plan physique, est exposé à toutes les entreprises sans pouvoir y résister; et il offre une proie trop facile à tous les appétits astraux qui veulent soit revivre pour continuer à faire le mal, soit prolonger leur propre vie en nous volant la nôtre. Donc, dès qu'un vivant extériore son fantôme, c'est-à-dire dès qu'il abandonne sans défense son corps physique, ce corps physique est aussitôt en butte aux attaques d'Entités du Mystère qui voudraient s'y loger; en d'autres termes, quand le maître de la maison est absent, les cambrioleurs se sentent la liberté d'opérer — et ils en usent.

Lorsque le sarcosôme est en proie à une attaque *matérielle,* il a vite fait de rappeler ses éléments supérieurs au moyen du lien fluidique qui les unit à lui (1). Mais ce lien fluidique est précisément composé en grande partie d'une matière astrale; par conséquent, il se trouve exposé aux entreprises des Entités astrales. Je ne crois pas, à vrai dire — et sans avoir aucune certitude de ce que j'avance, qui est simplement mon opinion personnelle — je ne crois pas, dis-je, que ces Entités aient le pouvoir de rompre complètement ce lien, me basant sur ceci que la rupture du lien serait la mort pour l'expérimentateur et qu'il semble y avoir une loi supérieure interdisant aux Entités astrales d'interrompre une existence humaine; mais au moins ont-elles le pouvoir, à l'aide de certains agissements, de distendre tellement ce lien, d'y interposer de tels obstacles, que la rentrée de l'aérosôme soit rendue virtuellement impossible. Alors

(1) En cas de blessure ou de traumatisme sur le corps physique, ce rappel se fait instantanément.

elles s'installent dans ce corps sans maître — et c'est la folie!

On peut mettre en fait que dans tous les cas où il y a folie sans y avoir lésion cérébrale, cette folie est causée par l'intrusion d'une larve ou d'un esprit mauvais. — La folie est douce lorsque l'intelligence qui a abandonné son sarcosôme reconnaît l'impossibilité d'y rentrer et se résigne; elle est, au contraire, furieuse lorsqu'il y a lutte entre le voleur et le légitime propriétaire: ceci explique pourquoi, parmi les déments, les agités présentent plus de chances de guérison que les autres: leur volonté latente de recouvrer leur organisme vient en aide aux soins de la thérapeutique mentale.

Et remarquez que la doctrine spirite explique tous les genres de démence: l'intrusion d'un esprit qui, de son vivant, fut un ambitieux ou une personnalité puissante, amène la folie des grandeurs; si l'esprit est celui d'un meurtrier, la folie sera sanguinaire, et ainsi de suite.

On voit donc, de reste, et sans que j'aie besoin d'y insister davantage, combien sont terribles les risques hyperphysiques que présente une sortie en astral: — embûches au fantôme d'une part — attaques contre le sarcosôme de l'autre. Et s'il n'y avait pas moyen d'y parer, on peut avancer en toute certitude que le dédoublement de l'être vivant ne saurait présenter que deux issues: la mort ou la folie.

Heureusement, — sans quoi toute expérience de cette nature serait d'une absolue impossibilité — il existe un procédé pour se mettre à l'abri de ces deux éventualités terribles.

Je viens de dire que les Entités du Mystère se mêlent constamment à nos actions, et qu'elles sont, au point de vue de la moralité, bonnes, neutres, ou méchantes. Tout être vivant a donc autour de soi une sorte de réunion de ces Entités, avec prédominance de l'une d'elles (que la doctrine occultiste appelle le *maître,* la doctrine spirite le *guide,* et la doctrine catholique *l'ange gardien*) qui a mission de veiller sur l'être incarné et de faire naître en lui des impulsions vers le bien.

Mais comment est composé ce groupe d'Entités astrales qui entourent le vivant? *Comme le vivant lui-même l'aura voulu!* — Le proverbe: *Qui se ressemble s'assemble* est plus vrai encore dans l'au-delà que dans notre monde; un homme habitué aux actes vils et aux pensées criminelles s'entoure vite d'Entités viles et criminelles; au contraire, l'homme de bien, le juste, se font un entourage d'Etres de justice et de bonté. La force développée par le vivant à cet égard est telle, qu'elle peut aller jusqu'à influer sur son propre guide qui finit par être neutralisé ou éloigné lorsque l'entourage est trop puissant en méchanceté, ou par être remplacé par un Etre supérieur lorsque les progrès du vivant dans les voies de la morale lui nécessitent un *guide* d'essence supérieure.

Or, dans tout dédoublement, le *guide* suit d'ordinaire le fantôme, et c'est l'entourage qui garde et défend le sarcosôme abandonné.

Si donc l'expérimentateur est un homme de bien, ayant su grouper autour de soi, par sa vie antérieure, par ses actes et ses pensées de chaque jour, des Entités d'une moralité élevée; si, d'un autre côté, il n'est guidé dans sa tentative de dédoublement que par des motifs supérieurs de science, de progrès et de charité, il lui sera loisible de s'éloigner sans crainte: il laisse derrière soi de fidèles gardiens qui veilleront jalousement sur son sarcosôme inerte et abandonné, et le lui remettront intact au moment de la réintégration.

Si, au contraire, l'expérimentateur est un pervers, n'ayant attiré près de soi jusqu'alors par ses actions et ses pensées journalières que des Etres de mal; s'il veut faire cette redoutable expérience dans un seul but de nuisance, de malignité ou simplement d'égoïsme, il est à plaindre: les Entités qu'il laisse derrière soi seront les premières à livrer l'assaut au sarcosôme sans défense et à se partager ses dépouilles; — on a remarqué que beaucoup, parmi les gens qui se livrent à la sorcellerie et à la goétie, finissent dans le cabanon d'une maison de fous: ce sont ceux qui ont voulu mettre le phénomène

du dédoublement au service de leurs appétits et de leurs passions.

Ceci doit donc être bien entendu: — Quiconque ayant derrière soi une vie qui n'est pas d'une pureté absolue, quiconque ayant vécu jusqu'alors suivant les règles d'une moralité boîteuse, quiconque n'a jamais, dans sa pensée ou dans sa conduite, donné la prééminence à l'altruisme sur l'égoïsme, et veut entreprendre cette expérience dans un but qui n'est pas d'essence supérieure, celui-là, en vérité, fera mieux de s'abstenir. Ce conseil pourra faire ricaner les esprits légers, incrédules et ignorants, pour qui rien n'existe que ce qui tombe sous leurs sens, et qui puisent dans leur ignorance même le droit de railler tout ce qui dépasse l'étiage bas de leur compréhension, — peu m'importe! Ceux qui *savent* se rendront compte du point auquel j'ai raison d'agir ainsi.

D'ailleurs, il y a là un danger formidable, insoupçonné de la plupart: il m'était nécessaire de le mettre en pleine lumière; il fallait qu'après avoir indiqué les voies et moyens de l'expérience, après avoir donné toutes les facilités possibles pour la tenter, j'attire l'attention du lecteur d'aujourd'hui qui peut être un oseur de demain, sur les périls inhérents à telle tentative, et que j'insiste particulièrement, non pas sur les dangers physiques dont le premier venu peut se rendre compte, et mesurer l'étendue, mais, particulièrement sur ceux qui, insoupçonnés de beaucoup, n'en sont que plus redoutables — et les dangers hyperphysiques sont de ce nombre.

Je supplie le lecteur, s'il n'est pas familiarisé avec ces idées, de ne pas croire que je pousse au noir, que j'exagère par un dilettantisme en ceci déplacé: il doit comprendre que sa tentative, si elle réussit, le fera vivre, pendant toute sa durée, dans un monde qui n'est pas son monde habituel et normal, et que cet autre milieu où il pénètrera présentera ses risques propres qu'il ne pourra éviter qu'en se conformant à la ligne de conduite que je viens d'indiquer et que je résume en deux mots: n'avoir derrière soi qu'une vie pure — n'avoir devant soi qu'un but élevé.

CHAPITRE XIII

SCHÉMA TECHNIQUE

Arrivé à son terme, ce travail nous apparaît plein d'imperfections causées, il est vrai, par la nature même du sujet.

Certains chapitres traitant d'objets d'importance moindre, mais étant de compréhension plus malaisée, ont acquis une grande étendue, alors que d'autres plus importants mais plus facilement assimilables ne comportent que quelques pages.

D'autre part, il est des considérations spéciales et techniques qui ont, pour être bien saisies, nécessité des développements très étendus.

Au milieu de cet ensemble qui peut, au premier abord, et malgré tout le soin qui y fut apporté, sembler disproportionné, confus et compliqué, il se peut que l'idée maîtresse, le fil d'Ariane qui doit guider le lecteur dans les méandres du sujet, lui ait, à plusieurs reprises, échappé.

Aussi m'a-t-il paru bon de donner une vue d'ensemble de l'opération dans laquelle le lecteur pourra récapituler tout ce dont il a pris connaissance, et qui lui montrera les détails ayant pu lui être oubliés, détails à l'étude précise desquels il lui sera facile de se reporter dans le corps de l'ouvrage.

En même temps, au cours de ce sommaire général, seront notées quelques particularités n'ayant pas trouvé place au cours des chapitres qui précèdent.

Le phénomène de dédoublement personnel consiste à dissocier son propre organisme et à en laisser ici ou là la partie matérielle, tandis que les éléments supérieurs de l'être sont envoyés ailleurs.

Ce phénomène, que l'on regarde d'ordinaire comme très rare, est au contraire d'une grande fréquence. Le motif qui cause sa rareté apparente est que, la plupart du temps, il se produit inconsciemment chez l'agent, et se manifeste près de sujets qui, n'étant pas en état de réceptivité, ne sont pas touchés par sa manifestation; d'autre part, quand ils en ont conscience, ils n'y voient, par suite de l'inconscience de l'agent, que le résultat d'un rêve ou d'une hallucination.

Pour pouvoir étudier ce phénomène par voie expérimentale et non plus par simple et rare observation, il suffit donc que l'agent soit en état de conscience, et le percipient en état de réceptivité, ce qui, comme on le verra plus loin, n'offre aucune difficulté insurmontable, car, d'une part, on peut affirmer qu'il n'est aucun individu qui ne possède, *en principe*, la faculté de se dédoubler, et, d'autre part, le choix et la formation de sujets réceptifs sont relativement assez simples; dans la pratique, le dédoublement personnel et la réceptivité sont affaires de tempérament et d'entraînement spécial; nous allons d'abord examiner ces deux conditions.

1. *Le Tempérament.* — Les expériences de MM. de Rochas, Baraduc, Hector Durville, *etc.*, nous montrent que le *substratum* du fantôme de vivant extérioré se compose avant tout de force neurique, puisque le corps astral (1) est dépositaire de la sensibilité individuelle —

(1) Le fantôme du vivant a été jusqu'à ce jour décomposé expérimentalement en sept parties, dont les trois principales — les seules qu'il importe de connaître en ce qui nous occupe ici — sont:

1° Le *double aithérique*, dépositaire de la vie physique, et ne s'écartant *jamais du corps* matériel; il forme le support du fantôme évoluant près du corps physique, où il rentre dès que les éléments supérieurs de l'être s'en éloignent.

2° Le *corps astral*, dépositaire de la sensibilité (force neurique); il constitue le support fluidique du fantôme éloigné de son corps physique, et peut se matérialiser en certains cas, lorsqu'un *double aithérique* (le sien ou celui d'une tierce personne) lui fournit la substance nécessaire.

3° Enfin, le *corps mental*, dépositaire de l'intelligence.

Le premier élément a toujours la forme humaine; le deuxième la possède le plus ordinairement, mais peut dans certains cas la modifier — d'où le phénomène de la zoanthropie. Ces deux éléments donnent sa forme au fantôme. Le troisième (corps mental) constitue une *aura* qui enveloppe tout le fantôme et qui est particulièrement brillante au sommet (*boule mentale* du Dr H. Baraduc).

ce qui revient à dire que plus la neuricité est développée, plus la dissociation de l'être devient facile.

Ceci nous amène à parler du tempérament, que l'on confond trop souvent avec le caractère, et que je définirai: « Etat physiologique déterminé par la prédominance d'un élément, d'un organe ou d'un système » (1).

On sait que les tempéraments sont communément comptés au nombre de quatre: — Nerveux — Bilieux— Lymphatique — Sanguin — bien que certains physiologistes nient l'existence du tempérament bilieux qu'ils regardent simplement comme le début d'un état pathologique du foie.

D'autre part, mes observations personnelles m'ont montré que les individus nerveux sont les plus propres à produire activement les phénomènes psychiques; — les bilieux, les plus propres à les ressentir passivement; — les sanguins, les plus prédisposés aux hallucinations; — et enfin les lymphatiques, les moins propres à générer ces phénomènes et à les éprouver, mais aussi les moins prédisposés aux hallucinations. — Il faut tenir compte de toutes ces données dans la formation de l'agent et du sujet percipient.

D'un autre côté, le tempérament est très rarement absolu, mais au contraire d'ordre composite: nerveux-sanguin, bilieux-lymphatique, etc.

Partant de là, est-il possible de modifier un tempérament? — Oui, sous certaines conditions et dans une certaine mesure.

Le tempérament est la résultante de deux causes, l'une qui semble spécifique, innée, caractérisée dès la naissance de l'individu, et qui dépend de sa constitution anatomique et physiologique: cette cause, constitutionnelle et organique, est en dehors de notre action et nous ne pouvons rien sur elle. — L'autre, peut-être sous la dé-

(1) Physiologiquement, le tempérament n'est plus considéré aujourd'hui comme résumant un type d'organisme, ou plutôt il est considéré comme se rapportant à des types de classification différente (voir ce qui est dit à ce propos dans le courant de l'ouvrage); mais, pour être mieux compris du lecteur je l'examine ici dans son ancienne acception, qui n'a pas cessé d'être en usage parmi le public.

pendance de la première, réside dans la variété ou l'espèce de rendement et de fonctionnement de la machine humaine: c'est le coefficient d'activité des échanges organiques; sur cette autre cause, nous avons une réelle action, et nous pouvons la modifier jusqu'à un certain point par un régime approprié qui, en l'espèce, devra être naturellement dirigé dans le sens de la neurification de l'organisme.

J'ai décrit ailleurs ce régime qui embrasse l'alimentation, l'aération et le climat, le traitement hydrominéral, et la stimulation nerveuse; il me suffira de dire qu'il est apte à développer la neuricité même chez les lymphatiques, qui en sont cependant les plus dépourvus.

Théoriquement, le nerveux pur est le tempérament qui se prête le mieux au dédoublement; mais je ne conseillerai jamais la pratique personnelle de ce phénomène, et encore moins l'entraînement du tempérament, au nerveux pur: il renferme en soi trop de germes de neuropathies diverses, que ces agissements développeraient infailliblement. Donc, les tempéraments qui conviennent le mieux pour supporter d'abord l'entraînement puis l'expérimentation sont, avant tous autres, les nerveux-bilieux, puis les nerveux-sanguins avec forte prédominance de neuricité: ce sont les plus aptes à produire la force psychique sur laquelle reposera la réalisation du phénomène.

Une autre considération est à examiner.

Cet entraînement spécial doit être surveillé et contrôlé de près par l'opérateur lui-même, car il y aurait quelque imprudence à s'y soumettre sans savoir où il doit mener: le meilleur des régimes, poursuivi à l'excès, peut amener une déséquilibration de l'organisme. Il convient donc que l'opérateur repère lui-même, et attentivement, ses propres progrès journaliers dans le sens de la neurification.

Il existe un certain nombre d'instruments destinés à mesurer l'émission de la force psychique, parmi lesquels l'appareil Fayol et le biomètre du D[r] Baraduc occupent la première place; je ne parlerai que de ce

dernier dont le maniement m'est plus familier; mais ce que j'en dirai s'applique également à l'appareil Fayol qui, plus récent, est d'une sensibilité supérieure. On sait qu'il marque, à droite et à gauche, l'attraction et la répulsion, c'est-à-dire l'absorption ou l'émission de la force psychique.

Théoriquement, il semble que la meilleure formule biométrique prouvant la facilité du dédoublement personnel soit la répulsion double, à droite comme à gauche. Dans la pratique, il n'en est rien, parce que la formule *Répulsion/Répulsion* a dû être, chez l'intéressé, précédée d'une formule presque complètement inverse: elle indique donc un organisme très mal pondéré, et sujet à des oscillations énormes. C'est dire que, pour l'agent présentant, cette formule, l'opération de dédoublement personnel offrira des inconvénients, sinon même du danger.

En principe, l'organisme bien pondéré est celui qui présente le même degré d'attraction et de répulsion: il s'agit donc de diminuer le degré d'attraction dans une certaine mesure, et d'augmenter, au contraire, le plus possible le degré de répulsion. On y arrivera par le développement de la neuricité au moyen du régime indiqué ci-dessus.

L'entraînement dont il s'agit doit être double. Nous venons de voir la partie de cet entraînement qui intéresse le corps astral. Mais il ne faut pas oublier que toute opération psychique et hyperphysique est basée sur la volonté; donc, pendant que le régime neurifiant met l'instrument corporel en état de bon fonctionnement en vue de sa dissociation à venir, il convient de développer parallèlement la Volonté de l'agent.

II. *La Volonté.* — Il existe un certain nombre d'ouvrages précisément relatifs au développement de la volonté, mais ces ouvrages ne s'occupent que de la volonté à l'état de veille, et le développement ne peut avoir lieu, sauf pour les individus très entraînés, qu'à l'état de

sommeil; il me faut donc dire quelques mots du fonctionnement de la volonté durant le sommeil.

Le sommeil, au point de vue physiologique, est une période caractérisée par le repos des organes servant à la vie de relation, et par un redoublement d'activité dans les fonctions de la vie intérieure.

La volonté a donc, dans la période de sommeil, une action infiniment moindre sur les organes de relation, et l'on peut dire qu'elle-même s'assoupit.

Or, il y a une corrélation remarquable, au point de vue sommeil, entre les fonctions du corps et celles de l'esprit. De même que, dans cette période, il y a affaissement des organes de relation et au contraire redoublement des forces vitales, internes et passives du corps humain, favorisé par la suspension des forces expansive d'action, de même il y a augmentation de puissance et d'intensité dans ce qu'on peut appeler les forces passives intellectuelles, par exemple la mémoire, l'imagination lorsqu'elle est abandonnée à elle-même, etc., tandis que, sensiblement affaiblies, l'attention et la volonté, ces forces expansives de l'âme, ne peuvent plus s'exercer sans effort.

Le *processus* de l'opération semble donc tout indiqué: il suffit de remplacer la volonté normale, qui s'assoupit, par la mémoire qui veille, ou, en d'autres termes, de rempacer l'action propre de la volonté par celle d'un monoïdéisme spécial, qui, confié à la mémoire, agira pendant que la volonté elle-même demeurera endormie.

Dans la pratique, on obtiendra ce résultat en voulant fermement se dédoubler avant de se livrer au sommeil, avant surtout d'être envahi par l'engourdissement qui précède immédiatement le sommeil, c'est-à-dire pendant que la volonté possède encore toute son énergie. Quant à la période d'engourdissement préalable au sommeil, j'indiquerai plus loin comment elle doit être utilisée.

J'ai dit plus haut que nombreux sont les ouvrages traitant du développement de la volonté. Mais il est un point que je n'ai vu abordé en aucun d'eux et dont je vais par-

ler parce que j'y trouve le moyen de doubler l'énergie de l'entraînement.

La Volonté peut se décomposer en quatre éléments: — Possession — Délibération — Détermination — et Action — qui sont solidaires les uns des autres.

Or, il est à remarquer que la possession, ou maîtrise de soi, généralement subordonnée à la volonté, réagit sur elle dans beaucoup de circonstances; il en résulte que l'on peut avoir un double moyen d'action pour dynamiser la volonté: l'action directe sur la volonté elle-même et l'action indirecte sur la maîtrise de soi.

L'action directe, tout le monde la connaît: elle est basée sur l'auto-suggestion. L'homme qui se répétera sans cesse en se pénétrant bien du sens des mots: « J'ai de la volonté! j'ai de l'énergie! » et qui, à chaque occasion, saura faire passer cette formule dans la pratique, celui-là dynamisera sa volonté; mais aussi l'homme qui acquerra une parfaite maîtrise de soi arrivera à hyperdynamiser sa volonté.

Il existe plusieurs procédés pour acquérir la maîtrise de soi: je crois que le principal, le plus efficace, est celui qui consiste chaque matin à se tracer l'emploi de sa journée jusque dans ses détails, et à ne s'écarter de son programme que pour des motifs supérieurs. La maîtrise de soi, ainsi obtenue, réagit à son tour sur la volonté, et lui inculque une énorme énergie: c'est l'action indirecte.

Il y a là, en somme, deux procédés d'action qui peuvent s'employer simultanément: c'est pourquoi j'ai cru devoir les noter.

La volonté ainsi hyperdynamisée créera facilement, avant de s'assoupir, le monoïdéisme qu'emmagasinera la mémoire durant le sommeil. Ce monoïdéisme, c'est l'ordre de se dissocier auquel obéira l'organisme s'il a été lui-même préparé au dédoublement par le régime précité.

En résumé, au point où nous sommes arrivés, l'entraînement a donné à l'indivdu à la fois l'instrument approprié, c'est-à-dire un organisme susceptible de se dissocier, et ce que l'on peut appeler le levier du phénomè-

ne, c'est-à-dire une volonté capable de se faire obéir. Autrement dit, l'agent est prêt pour le dédoublement.

Mais avant de se dissocier, et pour le faire utilement, il importe de se prémunir d'un sujet percipient.

III. *Le sujet percipient.* — Le véritable sujet réceptif, en pareil cas, est le médium voyant; immédiatement après lui se place le bon sujet magnétique que l'on peut mettre en état de voyance; à défaut de ces deux types principaux, il convient d'utiliser, comme sujet percipient, le sensitif doué de voyance; mais, neuf fois sur dix, ce sujet s'ignore soi-même, et il s'agit de le découvrir.

Si l'on se reporte à ce qui a été dit des tempéraments, on verra que le bilieux est plus propre que tout autre à la perception des phénomènes psychiques: il faudra donc prendre ce sujet parmi les bilieux, et ce serait parmi les bilieux aussi purs que possible qu'il conviendrait de le choisir si son rôle devait se borner uniquement à la perception du phénomène.

Mais il faut aussi que le sujet réceptif puisse aider l'agent dans l'opération de dédoublement (au moins pour les premiers essais), et l'attirer en quelque sorte vers soi. Dans ces conditions, son rôle est moitié passif, moitié actif, et il doit pouvoir lui-même s'extérioriser dans une certaine mesure; il conviendra donc de le choisir parmi les individus à tempérament bilieux-nerveux, et, autant que possible, légèrement lymphatique, savoir: — l'élément bilieux pour percevoir le phénomène — l'élément nerveux pour y aider — et l'élément lymphatique pour éviter les hallucinations.

Il existe des procédés pour développer le côté bilieux ou lymphatique d'un tempérament comme pour accentuer sa neuricité: je me borne à les rappeler sans m'attarder à les décrire par le détail.

Il suffit, en somme, de prendre un sujet présentant les caractères physiologiques convenables, que l'on développera dans la mesure nécessaire; mais il faut surtout éviter de choisir le sujet réceptif parmi les tempéraments tant soit peu sanguins, tout individu sanguin

étant exposé aux hallucinations objectives et subjectives.

Le sujet percipient devra, de plus, réunir certaines conditions particulières qui sont :

1° Etre lié à l'opérateur par une sympathie réciproque ;

2° Etre entièrement favorable à l'expérience ;

3° Etre doué d'un sang-froid lui permettant d'analyser sérieusement ses sensations ;

4° Etre possesseur d'une certaine instruction technique ;

5° Et enfin, si possible, ne pas habiter trop loin de l'agent, au moins pour les premiers essais.

D'autre part, quel sexe convient le mieux ? L'homme, en général, possède plus de sang-froid, et la femme plus de sensitivité ; la première qualité s'acquérant plus facilement que la seconde, la femme devra être préférée — ou mieux encore, on peut, si cela est possible, prendre deux sujets, le mari et la femme.

IV. *Les conditions de l'expérience.* = *Humidité.* — Le fantôme étant une sorte de coagulat de nature électrique, les temps et les milieux humides devront être évités. L'humidité a particulièrement action sur le double aithérique, dont elle peut empêcher le dégagement.

Electricité atmosphérique. — Pour la même raison, on devra éviter les temps et les milieux imprégnés d'électricité, car cette électricité peut influer sur l'opérateur qui est dans un état de déséquilibre nerveux ; — sur l'opération qui présentera plus de difficulté ; — et enfin sur le fantôme qui aura personnellement à en souffrir.

Température. — La chaleur favorise l'expansion du corps astral ; il faut donc donner au milieu où se prépare le dédoublement une température un peu supérieure à celle du corps physique, ou, tout au moins, telle que l'agent s'y sente dans un parfait bien-être.

Vêtements. — Tout vêtement qui gêne, de quelque façon que ce soit, doit être évité ; on doit le prendre plutôt chaud que léger.

Eclairage. — La lumière étant un dissolvant de toute

substance fantômale, une obscurité complète est préférable à un éclairage même artificiel, même faible.

Assistance. — Le mieux est d'agir isolément; mais si l'on est forcé d'avoir un témoin, si, par exemple, on est marié, le témoin doit être mis au courant de l'expérience pour ne pas s'effrayer des suites possibles, et s'arranger pour passer aussi inaperçu qu'il pourra, évitant tout motif de distraction à l'agent.

Silence. — La pièce où l'on veut opérer doit être à l'abri de tout bruit extérieur, qui ne pourrait être qu'un motif de trouble; elle doit donc être isolée, garnie de tentures et de tapis, etc., en un mot, aussi silencieuse que possible.

Moment. — L'instant le plus propice pour procéder à une auto-extérioration, paraît être, au moins pour les premiers essais, entre 11 heures du soir et 3 heures du matin; c'est à la fois l'heure où il est le plus facile d'avoir du silence et de l'obscurité, et l'heure où, par suite du sommeil habituel, le corps astral a le plus de tendance et de facilité à s'évader du sarcosôme.

Position. — La meilleure position, pour l'agent, est d'être étendu dans un fauteuil ou sur un sopha — ou mieux encore, dans son lit où il s'endormira comme d'habitude, mais autant que possible sur le dos ou sur le côté droit, de façon à éviter la compression du cœur.

Dispositions morales. — Un calme complet de l'esprit est d'une absolue rigueur. Il y a donc contre-indication formelle en cas de maladie, de simple malaise, de soucis, d'ennuis, ou même de vagues appréhensions. L'esprit, en un mot, ne doit avoir aucun motif de distraction qui l'empêcherait de créer, par sa volonté, le monoïdéisme devant amener la production du phénomène.

Dispositions corporelles. — Ces dispositions doivent résulter de toutes les conditions qui précèdent: bien-être du corps, calme de l'esprit, commodité de position, etc. De plus, il convient de manger très sobrement le jour de l'expérience (et les jours qui la précèdent), non pas en jeûnant, mais en restant sur son appétit de façon à éviter toute gêne de digestion.

V. *L'Expérimentation*. — Tout ceci étant bien observé, et le double entraînement de la volonté et de la neuricté ayant produit son effet, nous allons examiner le mode opératoire.

Je passerai sous silence les essais préliminaires que l'on peut faire seul, par exemple en essayant de jeter à terre un corps léger, feuille de papier ou allumette, préalablement déposé sur un meuble, dans la pièce même où l'on se dédouble (1).

J'arrive immédiatement aux premiers essais avec sujet réceptif.

Avant de se dégager, quelques préparatifs sont à accomplir, en vue de faciliter l'opération.

D'abord, l'agent aura fait à plusieurs reprises le trajet de la chambre où il doit se dégager, à celle où il doit se manifester, en observant bien et en se mettant en mémoire tous les détails de la route. De même, dans la chambre où il sera attendu, il remarquera la disposition des meubles, l'endroit où l'attendra le sujet percipient, etc., etc.

Il va sans dire que le sujet percipient sera, au moins pour les premières tentatives, prévenu du jour et de l'heure (laquelle devra être celle où l'agent s'endort habituellement), et que ce sujet réceptif attendra le fantôme extérioré à l'heure et à l'endroit indiqués, dans une obscurité aussi complète que possible.

D'autre part, avant de se coucher, l'agent devra préparer l'aimantation ultérieure de son corps astral, par exemple en plaçant sous son traversin des objets, lettres ou autres, émanant du sujet percipient, ou bien, si celui-ci use habituellement d'un parfum caractéristique, en répandant sur son oreiller quelques gouttes de ce parfum, etc.

---

(1) Dans les expériences avec sujet réceptif, c'est le *double aithérique* de ce sujet qui fournit au fantôme de l'agent la substance dont il a besoin pour se matérialiser plus ou moins, et sans laquelle le corps astral serait sans action sur la matière; pour les expériences faites par l'agent isolé, dans la pièce même où a lieu le dédoublement, le fantôme ne s'éloignant pas du corps physique, possède en soi le *double aithérique* de l'agent lui-même, qui lui permet d'agir sur la matière. (V. la note p. 143).

Ensuite, il se couche, 20 ou 30 minutes avant l'heure où il s'endort d'habitude. Il éteint la lumière, et, tant que la différence de température du corps et du lit le tient éveillé, il *veut* — fermement, mais sans violence — continûment et sans à-coup — aller trouver le sujet percipient; la volonté déployée doit être telle, qu'elle agisse de façon régulière, pondérée, et sans amener à sa suite un sommeil agité qui entraverait toute expérience. L'agent devra ainsi créer, de façon énergique mais calme et continue, le monoïdéisme qui veillera dans sa mémoire après l'assoupissement de sa volonté.

Quand il se sent envahir par l'engourdissement précurseur du sommeil, le monoïdéisme doit être créé. L'agent ne s'occupe plus dès lors que du sujet qu'il veut aller retrouver: — il pense que lui-même se lève; sa pensée ouvre la porte de la chambre, traverse l'antichambre, franchit le seuil de l'appartement, descend l'escalier, se trouve dans la rue; là, aidée de la mémoire, elle refait tout le chemin, se rappelant les menus détails de la route; elle pénètre chez le sujet réceptif, se dirige vers sa chambre, dont elle revoit les détails, où elle est attendue... Au cours de cette série d'opérations mentales, le sommeil est venu. Que se passe-t-il alors?

Le sujet réceptif, prévenu, a envoyé, lui-même, sa pensée vers l'agent, et son désir de mener à bien l'opération. Autour de l'agent se trouve donc créée une ambiance d'effluves sympathiques qui va puissamment aider au dédoublement.

Au moment où le sommeil envahit l'agent, son corps astral s'épand hors de son sarcosôme. Il est d'abord dans un certain état de trouble, où il n'a pas encore conscience de soi, mais où il se sent attiré hors du sarcosôme par une ambiance sympathique. Son état de trouble diminue à mesure que, le sommeil devenant plus profond, il rayonne davantage. Au cours de ce rayonnement, il rencontre les objets qui doivent l'aimanter dans la direction voulue, les lettres du sujet, son parfum, etc. Quand il a pris complètement possession de soi, il se trouve en présence du monoïdéisme préalablement créé par la vo-

lonté de l'agent, et qui veille dans sa mémoire. Il sait qu'il doit aller vers le sujet percipient. Où se trouve ce sujet? Il n'a, pour le savoir, qu'à remonter à la source des effluves qu'émanent les lettres ou le parfum; il trouve d'autres effluves dans l'ambiance, émanés par la pensée sympathique du sujet réceptif: il n'a qu'à se laisser conduire en quelque sorte par la main.

N'oublions pas que, pendant le sommeil, la mémoire veille: or, la mémoire lui montre tout le chemin, et le trajet se fait, pour ainsi dire, de façon automatique.

Arrivé à la source des effluves, c'est-à-dire près du sujet réceptif, que fera-t-il?

Ici, il est impossible de fixer aucune règle: il agira suivant sa force du moment, suivant aussi la pensée qui lui est particulière, les occasions, les circonstances, etc. Je connais personnellement un opérateur qui, lorsqu'il arrive près d'un sujet n'a que trois façons de se manifester: ou il l'appelle, — ou il lui tire les cheveux, — ou il lui secoue la main. Mais il faut bien dire que cet opérateur n'a, comme sujets réceptifs, que des organismes très nerveux, qui, extériorant facilement leur force psychique, la communiquent au fantôme et lui donnent la vigueur nécessaire. C'est en cela surtout qu'il est bon que le sujet ne soit pas seulement d'un tempérament bilieux, mais plutôt bilieux-nerveux.

On ne peut donc rien dire de la façon dont le fantôme extériorė peut manifester sa présence, et c'est au sujet réceptif à exercer sa sagacité d'observation à cet égard.

Si le fantôme est soit visible, soit audible, soit tangible, rien de plus simple pour que le sujet réceptif puisse contrôler sa présence. Mais si l'aérosome ne possède aucune de ces qualités, est-on pour cela dépourvu de moyens de contrôle? Non. Ce contrôle sera alors d'une application plus délicate et plus difficile, mais on peut l'organiser de la façon suivante:

Les expériences de Hector Durville ont prouvé que le

fantôme vivant dégage des rayons N (1) en grande abondance, même s'il n'est pas visible. D'autre part, on sait que les rayons N illuminent le sulfure de calcium préalablement insolé. Il suffit donc au sujet réceptif de s'entourer d'écrans garnis de sulfure de calcium, pour juger par leur illumination — et aussi par leur photographie ultérieure, puisque le sulfure de calcium reste longtemps sous l'influence lumineuse — si l'aérosome de l'agent est venu le trouver.

On peut, il est vrai, utiliser dans le même but la répercussion du corps astral au corps physique, soit des traumatismes, soit des colorations artificielles, en le faisant blesser par exemple par le sujet réceptif, ou bien en le faisant couvrir d'éosine ou de tout autre colorant tenace; mais ces moyens sont à déconseiller, le premier comme dangereux pour l'opérateur, et le second comme trop aléatoire. L'agent peut aussi, à la rigueur, *vouloir* que, à l'endroit de la manifestation, son aérosome trempe sa main dans une solution d'éosine préparée; mais, outre que le fantôme (d'une nature toujours craintive tant que chez lui l'accoutumance n'est pas faite), peut se refuser à cette épreuve, l'emploi de ce procédé compliquerait de façon fâcheuse le monoïdéisme qui est la base du phénomène et qui, pour les premiers essais, doit être créé aussi simple que possible. Il vaut donc mieux, à tous points de vue, s'en tenir à l'emploi du sulfure de calcium.

C'est seulement lorsque l'aérosome extérioré a prouvé sa présence près du sujet percipient, que l'agent peut songer à amener le développement progressif du phénomène.

VI. *Le Développement*. — Quand un opérateur a réussi à manifester sa présence près d'un sujet sensitif bien

---

(1) Une explication est ici nécessaire. Personne n'ignore que les rayons N, découverts — après Paracelse qui en avait signalé l'existence — par MM. Blondlot et Charpentier, ont d'abord été constatés partout et par tous, et se sont vus ensuite l'objet de dénégations unanimes: action, réaction — excès dans un sens comme dans l'autre. Je n'ai pas à prendre parti, je constate seulement, en ce qui fait l'objet de cette étude, que le

doué au point de vue de la neuricité, il est certains degrés de développement qu'il atteint très vite, et d'autres, au contraire, dont la possession ne s'affirme qu'à la longue et péniblement.

Mais avant de procéder à ce développement, il lui faut acquérir une certitude sur laquelle est basée sa propre sécurité: — c'est que la réintégration de son être, après chaque dédoublement, se fait normalement et sans efforts. C'est, il faut le dire, le cas le plus ordinaire; mais s'il y a quelque difficulté dans l'opération, l'agent peut en être averti à son réveil par une fatigue plus ou moins grande, qui est surtout cérébrale. Il faut donc continuer les essais jusqu'à ce que cette fatigue particulière ait disparu, ce qui lui servira d'ailleurs en ce qu'il acquerra l'accoutumance nécessaire, et que son fantôme extérioré s'y condensera de mieux en mieux.

Alors seulement, il pourra poursuivre son développement.

La tangibilité et l'audibilité sont d'ordinaire les facultée qui se manifestent les premières; la visibilité ne vient qu'ensuite; toutefois, ceci n'a rien d'absolu. Il n'est pas besoin, pour acquérir ces facultés, de compliquer le monoïdéisme de principe: à force d'essais, le fantôme se condense mieux et les acquiert presque mécaniquement.

Lorsque l'aérosome extérioré a acquis la tangibilité ou la visibilité, le sujet réceptif peut essayer de le blesser légèrement, pour que la répercussion de la blessure sur le corps physique prouve indéniablement le dédoublement.

Les autres degrés de développement s'acquièrent plus difficilement, et seulement à la fois par la pratique et par la volonté, c'est-à-dire par la complication du monoïdéisme de début.

Le premier degré est la faculté d'accomplir, en état de

---

sulfure de calcium, préalablement insolé, s'illumine dans le voisinage du fantôme, par suite des rayons qu'émane celui-ci, et qui me paraissent être des rayons N; mais le nom importe peu; le fait seul a de la valeur en ce qui nous occupe, et le fait est celui-ci: le fantôme vivant émet des rayons d'une nature particulière, quel qu'en soit le nom, qui agissent sur le sulfure de calcium phosphorescent.

dédoublement, tel acte préalablement voulu; il permet encore de fournir la preuve de la dissociation effectuée en forçant le fantôme à tremper les mains dans une solution colorante ou à laisser ses empreintes digitales sur une glace recouverte d'une légère couche de talc (1). Il est à remarquer, à ce propos, que, tandis que la répercussion des blessures est immédiate, ce qui tient vraisemblablement à ce que le traumatisme force l'aérosome à réintégrer au plus vite le corps physique, celle des colorants ne se fait qu'à la longue, au bout de plusieurs heures, parfois même le lendemain, lorsque l'organisme est complètement réintégré.

La seconde faculté à acquérir est la conscience de direction qui est très utile, car sans elle l'aérosome extériorisé est exposé à des quantités d'accidents de route que que l'agent n'a pu prévoir et que la maladresse du fantôme ne lui permet pas d'éviter. Un opérateur que je connais a été de la sorte, au cours d'un dédoublement, blessé au ventre par un violent coup de matraque reçu dans une bataille d'apaches qui se trouvait sur son droit chemin et dont il n'avait pas su se garer.

Enfin, il y a le souvenir de ce qui a été fait durant le dédoublement, qui est peut-être la faculté la plus difficile à acquérir; on ne paraît y arriver que par un entraînement spécial de la mémoire, et surtout à force de pratique et de volonté.

Ce n'est qu'après s'être rendu maître de toutes ces possibilités diverses que l'opérateur peut songer à envoyer son aérosome vers d'autres personnes que ses sujets ordinaires (2); mais encore ne doit-il le faire qu'avec une souveraine prudence, et en prévenant ses correspondants éventuels, car son corps astral peut se trouver à la merci d'un homme déterminé et prenant le fantôme

(1) Eviter le noir de fumée, de même que tout corps pulvérulent de couleur noire ou même sombre, pour lesquels l'expérience semble avoir démontré que le fantôme éprouve de la répulsion.

(2) Etant bien entendu qu'il recevra d'elles ou trouvera dans leur ambiance la force substantielle nécessaire à la manifestation matérielle de son propre fantôme.

pour un malfaiteur: il existe des exemples de mort causée par cette pratique.

VII. *Les dangers.* — J'ai parlé en détail, plus haut, des dangers multiples que peut faire courir cette expérience, et j'ai indiqué les précautions qu'il y a lieu de prendre pour se prémunir contre eux. Je me bornerai à les énumérer de façon succincte pour attirer sur leur existence et leur gravité éventuelle l'attention de l'opérateur qui pourrait croire que la lecture de ce seul chapitre peût remplacer l'étude de l'ouvrage.

Ces dangers sont de plusieurs sortes:

Dangers matériels. — Je n'étonnerai personne en signalant leur existence: la dissociation de l'être en ses parties constitutives et l'envoi au loin de certaines de ces parties, présentent un péril évident.

Dangers intellectuels et moraux. — Ils existent surtout pour les caractères faibles et les gens pusillanimes: à qui n'a pas la complète maîtrise de soi, à qui n'a pas une intelligence solide et un grand fonds de connaissances spéciales, on ne peut que déconseiller une telle expérience.

Dangers psycho-physiques. — Ceux-là sont causés par les accidents de la route qui, par suite de la répercussion des blessures du corps astral au corps physique, peuvent léser grièvement ce dernier.

Dangers hyperphysiques. — L'occultisme nous apprend que tout corps vivant laissé à l'abandon par ses principes supérieurs est aussitôt visé par des Entités de mal: il nous apprend aussi comment on peut s'en défendre.

En résumé, pour se livrer à cette expérience avec chance de réussite et pour éviter les dangers qui l'entourent, il faut allier une grande instruction technique à beaucoup de prudence, à un caractère ferme, à un sang-froid absolu et à une force morale sûre de soi.

Je n'ai voulu, en tout ceci, que résumer l'ouvrage pour donner au lecteur une vue d'ensemble de l'opération; mais il se tromperait s'il croyait que ces lignes y sup-

pléent; il ne doit résulter de leur lecture qu'un fait: la possibilité du dédoublement personnel inhérent à chacun de nous puisqu'elle est affaire de neuricité et de volonté, et qu'il existe des procédés pour neurifier les tempéraments même lymphatiques et pour douer la volonté de l'énergie nécessaire.

Je n'ai qu'un mot à ajouter: Je crois à l'efficacité des procédés exposés au courant de l'ouvrage, car je les ai vus personnellement donner des résultats positifs chez plusieurs opérateurs — un, notamment, que j'ai suivi avec attention, qui n'a pas encore, à la vérité, atteint les trois derniers degrés de développement, mais qui s'y applique, qui, en tout cas, par l'usage de ces procédés, s'est mis en possession de tous les stades qui précèdent, et qui n'a pas, pour cela, la vanité de se croire constitué autrement que le commun des mortels... Donc, ce qu'il a fait, d'autres peuvent le faire, et ces autres, c'est vous, c'est moi, c'est tout le monde...

QUATRIEME PARTIE

APPLICATIONS

CHAPITRE XIV

QUELQUES FAITS

Les cas de dédoublement conscient sont loin d'être rares; ce qui fait qu'on a généralement tendance à les regarder sinon comme des hallucinations — car enfin ils comportent souvent avec eux la preuve objective et matérielle de leur réalité — au moins comme de simples anomalies, c'est que ce phénomène a été peu étudié jusqu'à ce jour; il existe des recueils de faits très judicieusement consignés (*Phantasms of livings*, *Hallucinations télépathiques*, etc.) mais la théorie générale n'a été que peu abordée jusqu'à présent.

Et cependant, le cas abondent. La haute science officielle, même, est forcée de s'en occuper: elle n'y comprend rien d'ailleurs, puisque, forcément, la théorie lui échappe, et elle les range dans la catégorie très élastique des *délires oniriques;* on trouvera, à ce propos, l'étude d'un cas des plus caractéristiques, sous la signature du professeur Gilbert Ballet, dans le *Bulletin médical* du 4 novembre 1911, cas assez remarquable pour être analysé ici:

Au mois de décembre dernier, s'est présentée dans le service du professeur Gilbert Ballet, une jeune fille de 28 ans, institutrice, Mlle D..., qui se plaignait de troubles curieux. Elle accusait une sorte de dédoublement de la personnalité dont le sentiment déterminait chez elle un état anxieux accusé. Au moment même où elle

nous faisait part de ses angoisses, elle avait l'impression et, en apparence au moins, la conviction que son *moi* était absent, qu'il errait de par le monde, que la personne qui nous parlait était une sorte d'enveloppe sans vie mentale réelle, la vraie personnalité s'étant détachée et étant ailleurs. Il en résultait un état de souffrance morale, d'anxiété des plus vives...

Dans sa famille, à Saint-Germain, elle a commencé à éprouver des impressions singulières de dédoublement qui se sont précisées depuis. Pendant un an, elle a eu des sensations de « vide » dans tout le corps. Un peu plus tard, vers 25 ou 26 ans, elle avait parfois, le soir, la sensation que sa vie s'en allait; elle se sentait très fatiguée (1). Vers ce temps-là, elle a eu l'impression qu'elle était dédoublée... Plus tard, cette sensation de dédoublement s'est accusée. Voici ce qu'elle raconte en décembre 1910: — Depuis quatre ans, elle a été dédoublée par G. P. (2). Elle s'est vue en Amérique, sur une grande place où circulaient des cabs: il n'y avait pas à s'y tromper. On l'a fait revenir au mois de juin 1910. Quand elle est revenue, elle était sur un bateau; elle s'est vue dans son lit; elle avait la bouche ouverte et *elle est rentrée par sa bouche*. Le 6 juillet, on a voulu la reprendre; G. P. l'a même reprise, car elle est avec lui actuellement. Ce n'est pas elle qui est ici en ce moment, c'est une autre personne dont « on a fait entrer en elle le double fluidique ».

D'autres personnes l'ont prise aussi; son beau-frère qui est en relation avec Pickmann, le magnétiseur, l'a prise fluidiquement. Un magnétiseur, D..., a fait de même. Elle est prise, actuellement, par un petit homme de l'invisible toutes les nuits.

Elle a des visions qui sont de plusieurs ordres... Ces visions ont déterminé chez elle d'étrangers convictions: *elle devine les choses à distance par télépathie; une fois, par exemple, elle a deviné que sa sœur n'avait pas d'ar-*

(1) Telle est, en effet, la sensation que produit l'acte même du dédoublement chez *tous* les sujets (*note de l'auteur*, C. L.).

(2) Un jeune homme dont elle paraît s'être éprise.

gent; elle lui en a envoyé: le fait est exact (1). Aussi, chez elle, on l'appelle la sorcière.

Elle a eu déjà plusieurs vies (2); elle ne sait pas quand, car le temps ne compte pas pour elle... Elle a des sosies multiples qui correspondent à ses diverses personnalités présentes, car elle a plusieurs personnalités, trois au moins... (3)

Nous l'avons vue plusieurs fois chaque semaine, se plaignant d'être dédoublée. Elle venait nous supplier, ici ou chez nous, de faire revenir son double; car elle est encore, actuellement, dédoublée...

Elle a toujours l'impression qu'elle est dédoublée, que « tout son moi physique et moral a été partagé en deux », « que la plus grande partie est absente », que ce qui reste, c'est-à-dire le *moi* présent qui nous parle (4) est incomplet. Son vrai *moi* est parti quand elle était à Beaulieu, puis il est revenu, et de nouveau reparti (5).

Elle touche, elle entend, elle voit, elle goûte, elle flaire normalement. Elle se représente visuellement et auditivement les choses. Seulement, quand on la questionne à cet égard, elle dit que les impressions ont l'air « lointaines (6) ».

Elles sont d'ailleurs variables suivant les jours. « Nous sommes deux, dit la malade, à tirer sur la même vie; tantôt c'est l'un et tantôt l'autre des *moi* qui l'empor-

---

(1) Le double vivant partiellement sur le plan astral, y trouve la vision de « clichés astraux »; c'est ce que nous verrons, de façon plus explicite, dans l'étude du cas Rousseau qui suit celui-ci (C. L.).

(2) Lorsque, dans nos laboratoires d'hypnologie nous faisons sur un sujet dédoublé l'expérience dite de « régression de la mémoire », nous arrivons toujours à ce résultat. (V. *Les Vies successives* du col. de Rochas, 1 vol. in-8°, Paris, 1912) (C. L.).

(3) Il y a là un trouble de mémoire particulier: ce que le sujet appelle « ses personnalités » est constitué par diverses modalités de dédoublement (C. L.).

(4) Ce sujet se dédouble dans un état hypnoïde spécial qui est presque l'état de veille (C. L.).

(5) Effets de dédoublements successifs (C. L.).

(6) Pour quiconque connaît le phénomène, cette expression se comprend à merveille. Le corps astral, détenteur de la sensibilité est extériorisé: la sensation, pour être perçue par lui est obligée de parcourir une certaine distance, laquelle est doublée pour revenir au sarcosôme (C. L.).

te (1). » « Quand je mange bien, je prends plus de force, il me semble que mon autre *moi* en profite encore plus que moi (2). »

Elle est anxieuse parce qu'elle ne peut pas vivre sans son vrai moi (3). Elle a vu le profil de ce dernier sur les rideaux (4), il avait l'air d'avoir souffert. Elle aimerait mieux mourir parce que son autre *moi* mourrait *peut-être* avec elle et que ni l'un ni l'autre ne souffrirait plus.

Le 1er mai, elle arrive le matin dans le service et me dit: « Je sais tout. Mon double va avoir un enfant. Je le sais parce que j'éprouve un point de côté à gauche. Il y a des choses que je ne puis pas dire avec des mots. Je le sais depuis un mois. C'est lui (5) qui me fait penser à ça. Puis je l'ai vu à sa figure quand je l'ai aperçu dans mes rideaux. Il n'est pas loin d'ici, dans Paris. Comme c'est G. P. qui est le père de cet enfant, j'irai à la justice (6) ».

Les conclusions du professeur Gilbert Ballet semblent assez embarrassées: « Par sa cohérence, sa tenue relative, dit-il, ce délire se rattache sans conteste au groupe des délires systématisés; ici, rien qui rappelle la fuite d'idées des maniaques, rien non plus qui ressemble aux explications secondaires, aux idées d'auto-accusation ou de ruine qu'on observe chez les mélancoliques... »

---

(1) Cette sensation de deux *moi* provient évidemment des deux états de dédoublement et d'intégralité qui donnent au sujet l'impression de deux *moi* différents (C. L.).

(2) Ceci est également très compréhensible, le corps physique ne profitant que de la production des forces matérielles, alors que toutes les autres (neuriques, aithériques, astrales et mentales) vont au double.

(3) Sans être réintégrée (C. L.).

(4) Ce qu'elle appelle ici son vrai *moi* est en réalité son *double* qu'elle voit comme beaucoup de sujets en pareil cas. Si elle l'appelle « son vrai *moi* » c'est parce qu'elle *sent* qu'il lui manque pour constituer son intégralité (C. L.).

(5) Son double (C. L.).

(6) Déjà, antérieurement, le sujet s'est vu dans une cabine de navire, prêt à enfanter. — Il n'y a pas là délire, comme le croit le professeur Gilbert-Ballet, mais perception confuse du cliché astral d'un avenir médiat que le sujet a rapporté dans le premier cas au passé, et dans celui-ci à un avenir immédiat. On sait que la grande difficulté, en ce qui concerne la vision des clichés astraux, est, même pour les voyants exercés, de différencier ce qui se rapporte à l'avenir et ce qui se rapporte au passé (C. L.).

En fin de compte, il y voit un « délire onirique systématisé chez une douteuse ».

Dans les notes qu'ont suivi pas à pas le résumé qui précède, je me suis efforcé de rétablir la réalité des faits qui se résument en ceci : — Il s'agit, dans ce cas, d'une observation faite par un savant de haute valeur, certes, mais qui, ignorant l'existence du phénomène de dédoublement, est porté naturellement à ranger ses manifestations dans une des nombreuses classes du délire; et cette observation a été faite sur un sujet inconscient qui, ignorant non seulement la grande fréquence du phénomène, mais même sa possibilité, et à plus forte raison, ses conditions d'être, ne se rend pas compte de sa vie partielle sur un plan voisin et confond, dans son entendement affolé, les visions astrales avec la réalité.

J'aborde maintenant un autre cas qui offre de grandes analogies avec le précédent, mais dans lequel le sujet, étant conscient, analyse toutes ses sensations et se rend compte de ce qui lui advient. On verra quelle netteté le différencie du précédent. M. Rousseau (1), né en 1855, représentant de commerce à Versailles, se dédouble très facilement, voit son fantôme, et a parfois connaissance de quelques événements futurs.

Depuis son enfance, M. Rousseau possède l'étrange faculté de se dédoubler spontanément, et parfois de sentir, voir et entendre à distance, en un mot de connaître, non pas un événement qui se passe à l'instant même, mais qui s'accomplira dans un laps de temps qui peut varier de quelques jours à plusieurs années (2). En un temps très court, quatre à cinq minutes au plus,, il prend connaissance pleine et entière de tous les détails, grands et petits, de cet événement, de ses suites, de ses conséquences immédiates ou éloignées qui mettront des jours, des mois, des années à s'accomplir complètement. En voici quelques exemples.

Etant enfant, il lui arrivait parfois, le matin en se le-

(1) Cas extrait du *Fantôme des vivants*, par Hector Durville, déjà cité.
(2) Effet de la vie partielle du double sur le plan astral où il a la vision de « clichés astraux » (C. L.).

vant, de savoir non seulement quels étaient les sujets qui allaient être traités à l'école qu'il fréquentait, mais aussi les plus petits détails, tels que le mot à mot des questions que l'instituteur poserait aux différents élèves, les réponses, également mot à mot, que feraient ceux-ci, et même l'impression qui en résulterait sur les élèves en général et sur chacun d'eux en particulier (1).

Il voit la manifestation de la caserne de Reuilly avec tous les plus petits détails qui l'ont précédée, accompagnée et suivie. Il voit l'arrestation de plusieurs hommes politiques et en particulier de leur chef, un homme de taille élevée, manifestant son excitation par des paroles sentencieuses, soutenues par de grands gestes, homme qu'il ne connaît pas personnellement. Il voit l'instruction du procès, la réunion du Sénat, transformé en haute cour de justice, la condamnation et l'exil des accusés, leur retour et la fin de leur carrière politique.

Trois mois après, il apprend par les journaux la réalisation de la première partie de sa vision, et, sur les illustrations, il reconnaît Déroulède pour l'avoir vu à la tête des manifestants. Les événements qui en furent la conséquence achevèrent de lui montrer l'exactitude de sa vision.

Avant la journée de Reuilly, M. Rousseau fit part de cet événement, qui lui paraissait proche, à quelques amis, sérieux, convaincus de la réalité de cette faculté. L'un d'eux, un capitaine d'artillerie à Versailles, m'en a rendu compte, et le héros de cette histoire me l'a confirmée depuis.

Il y a quelques années, il voit que son jeune fils, qui était alors fort bien portant, allait tomber très gravement malade. Il voit toutes les phases de la maladie, le désespoir de sa femme, les crises successives qui vont se produire, l'embarras du médecin finissant par déclarer que l'enfant est irrévocablement perdu, une foule de

---

(1) Pour comprendre la nature des liens qui unissent ces deux genres de phénomènes en apparence très dissemblables, il faut se rappeler que la voyance n'est *très généralement* que le résultat d'un dédoublement partiel (C. L.).

petits détails qu'il serait trop long de rapporter ici, et enfin la convalescence.

Au bout de quinze à vingt jours, l'enfant tombe malade, on appelle le médecin qui déclare bientôt qu'il n'y a absolument rien à faire; enfin, tout se passe absolument comme M. Rousseau l'a vu précédemment.

En 1897, il voit que l'évêque de Versailles va bientôt faire une série de conférences au théâtre municipal, sur un sujet spécial qui n'est pas exclusivement religieux. Il n'était encore question nulle part de ces conférences, lorsque, deux mois après, trois ou quatre conférences de l'évêque sont annoncées. Elles ont lieu, comme il l'avait vu, au théâtre municipal, avec le programme qu'il connaissait et devant des spectateurs qu'il avait également vus.

Ces phénomènes de vision anticipée et de connaissance presque mathématique de ce qui doit se passer durant le cours d'un événement futur, se produisent généralement le soir, vers 10 à 11 heures, lorsqu'il est au lit ou qu'il est sur le point de s'y mettre.

Il voit alors des fluides diversement colorés, bleus, blancs, rougeâtres, qui s'échappent de toutes les parties de son corps, mais surtout de ses mains. Il éprouve alors un léger tremblement de tout le corps, accompagné d'une impression agréable ou désagréable, selon le sentiment qu'il va éprouver. Ces fluides se condensent au-dessus de lui et prennent la forme de son corps. C'est son *double*, dit-il. Ce double, ce fantôme ainsi extérioré ne lui obéit plus, et ne tarde pas à s'en aller en passant à travers les murs. Il va sur le lieu ou sur les lieux où l'événement doit se dérouler, et là, il voit tous les détails optiques, auditifs et autres qui doivent s'y produire.

Une observation très importante se place ici. Il y a des événements auxquels il doit assister en personne, et d'autres auxquels il ne prendra aucune part. Dans le premier cas, il lui semble que, lorsque le fantôme s'en va, *toute sa personnalité physique et morale, son moi conscient,* part avec lui, et il n'a plus conscience que son corps physique est là, couché dans son lit. Il voit alors

tous les moindres détails qu'il reverra en assistant à l'accomplissement de l'événement; c'est ce qui s'est passé relativement à la maladie de son fils. Dans le second cas, c'est-à-dire lorsqu'il ne doit pas assister à cet accomplissement, comme cela eut lieu pour la journée de Reuilly, il a conscience qu'*un quelque chose de lui* se rend au lieu où l'événement se produira, mais que son *moi* conscient reste avec son corps, dans son lit, et qu'il y est tout entier, physiquement et moralement, complètement éveillé et pleinement conscient. Il se figure alors être réellement en deux endroits à la fois: dans son lit d'abord, et ensuite au loin, aux lieu et place où l'événement se produira. Il pense qu'il pourrait se lever, aller et venir, mais il préfère rester nonchalamment au lit. Dans les deux cas, il ne se rend pas compte quand et comment le fantôme revient prendre sa place dans le corps physique.

Je viens de dire que ces phénomènes de dédoublement « se produisent généralement le soir, de 10 à 11 heures »; mais, quoique très rarement, ils surviennent aussi dans la journée, avec le même tremblement. Dans ce dernier cas, l'impression est toujours désagréable; et, sans pourtant avoir le moindre chagrin, il verse des larmes pendant quelques instants.

Pendant de longues années, ce dédoublement ne se produisait que spontanément; maintenant, lorsqu'il veut être renseigné sur un changement de position, sur le résultat d'une affaire, ou sur tout autre fait à venir, il n'a qu'à fixer fortement sa pensée sur le fait dont il veut prendre connaissance, se coucher tranquillement, et le dédoublement se produit presque toujours en lui fournissant la connaissance désirée. Une particularité est à signaler. Tout en voyant le fait s'accomplir, il ne connaît jamais la date de son accomplissement (1). Il sait que ce fait surviendra en tel ou tel lieu, dans telles ou telles conditions, et dans tel ou tel établissement, s'il connaît préalablement l'un et l'autre; mais s'il ne les

(1) Je rappelle ici ce que j'ai dit ailleurs, à propos des rêves:— sur le plan astral, le temps n'a aucune valeur.

a jamais vus, il ne peut que les désigner sans les nommer. Ainsi, il a voulu savoir s'il se retirerait des affaires, et, dans ce cas, s'il resterait à Versailles. Il *sait* qu'il ira habiter un petit bourg qui ne lui paraît pas très éloigné. Il ne connaît pas le nom de ce bourg, mais il a la certitude la plus absolue que la première fois qu'il le traversera, il le reconnaîtra parfaitement; car il a remarqué sa petite maison simplement construite en briques, et tous les détails, topographiques et autres, sont profondément gravés dans sa mémoire.

M. Rousseau est un homme rempli de bon sens. Pendant longtemps, il n'a cru ni à Dieu ni au Diable, pas plus qu'à la survivance de l'âme au delà du tombeau; mais ces phénomènes, auxquels il n'attache d'ailleurs que peu d'importance, lui ont fait penser qu'*un quelque chose de nous* pourrait bien survivre après la mort. Malgré cela, il ne s'est jamais demandé si c'est le double qui, dans ce dernier cas, survit au corps physique. Il ne croit pas à la religion, du moins telle que les prêtres l'enseignent et la pratiquent; il ne croit pas non plus aux phénomènes du spiritisme qu'il a pourtant vus quelquefois. Il n'est pas médium, car il n'a jamais obtenu de phénomènes médiumniques; il s'est, au contraire, rendu compte que, lorsqu'il se trouve par hasard à une réunion spirite où l'on dit obtenir facilement des phénomènes, il gêne assez le médium pour que celui-ci ne puisse plus rien obtenir. Il n'a jamais entendu chez lui de bruits anormaux, comme en entendent souvent les médiums, tels que craquements inusités dans les meubles, coups frappés ou déplacements d'objets.

Taillé en hercule, très fort, très robuste, M. Rousseau, qui est d'un tempérament nervoso-sanguin, n'a jamais été malade. L'auto-suggestion n'est pas à craindre chez lui, car, sans enthousiasme, il ne s'illusionne pas; il ne se laisse pas suggérer non plus, car il domine plutôt qu'il ne se laisse dominer. C'est certainement pour cette raison qu'en sa présence les médiums sont réduits à l'impuissance.

Voici maintenant le récit d'une expérience faite par

M. Hector Durville avec M. Rousseau: je l'extrais du même ouvrage.

A l'insu des sujets servant à mes expériences, M. Rousseau convient avec moi que le mardi 3 mars 1908, il se coucherait (chez lui, à Versailles) vers 9 heures et demie du soir, et qu'à 10 heures précises il enverrait son fantôme à ma séance. Il se montrerait et chercherait à voir ce qui se passe. Pour cela, un fauteuil doit être préparé pour lui vers la fenêtre de mon cabinet de travail, à côté du bureau. Un écran phosphorescent, accusant la présence des rayons N, sera placé sur le dos du fauteuil, et le fantôme fera tout son possible pour l'illuminer. Au bout de dix à douze minutes, il se lèvera, s'avancera vers la porte, nous regardera, nous enverra un salut, et il se retirera en traversant la porte fermée.

Le mardi 3 mars 1908, à 9 heures du soir, tout est disposé comme je viens de le dire pour la réception du fantôme. Deux sujets d'expériences, Mmes Lambert et Léontine sont là, ainsi que M. Dubois, MM. le docteur Pau de Saint-Martin et Haudricourt assistent à la séance en qualité de témoins. Ces derniers sont informés de ce qui doit se passer; mais M. Dubois et les sujets, je l'ai déjà dit, n'en savent absolument rien. Nous sommes dans l'obscurité, et la balance est disposée sur la table, comme pour constater la pondérabilité du fantôme. Pour constater l'étendue du champ d'action du fantôme attendu, un écran phosphorescent, préalablement insolé, est fixé sur le dos du fauteuil au moyen d'une épingle; d'autres écrans, également insolés, sont placés, l'un sur la cheminée, à environ un mètre du fauteuil, un autre sur un des rayons de ma bibliothèque, à environ deux mètres; enfin deux autres, sur le même rayon, à trois et quatre mètres environ.

Je dédouble Mme Lambert; M. Dubois cherche à dédoubler Léontine. Le fantôme de cette dernière doit rester comme témoin des phénomènes que je vais chercher à obtenir du fantôme de Mme Lambert. Celle-ci est placée au fond de mon cabinet, et Léontine se trouve vers la cheminée, du côté opposé à la table.

Je prie le fantôme de Mme Lambert de se diriger vers la table, d'y annoncer sa présence par des coups frappés, de monter ensuite sur la balance pour mettre la sonnerie électrique en activité; et, pour éviter toute suggestion mentale, je fixe énergiquement ma pensée sur ces phénomènes que je voudrais obtenir en attendant l'apparition du fantôme de M. Rousseau.

Mme Lambert est mal à son aise. Son fantôme va vers la table sous l'influence de ma volonté; mais là, distrait, il ne fait aucun effort, revient vers le sujet, et aucun phénomène ne se produit.

Léontine se dédouble à peine; elle est énervée, inquiète, et ne veut rien voir de ce qui se passe. Elle est mal à son aise, subissant, dit-elle, une influence étrange, désagréable, qui ne tient à aucun des assistants.

A 9 heures et demie, Mme Lambert s'inquiète également et devient plus nerveuse. Elle est très étonnée de voir vers la fenêtre, près de mon bureau, précisément à la place occupée par le fauteuil, une colonne vaporeuse, légèrement lumineuse, qui flotte comme si elle était agitée par un vent léger. Elle n'a pas encore observé un semblable phénomène. Je cherche à détourner de cette vision l'attention du fantôme et j'insiste énergiquement pour qu'il retourne à la table et y manifeste sa présence. Il y revient, mais sa distraction et son inquiétude sont telles qu'il n'y reste pas, et qu'il vient même se réfugier derrière le sujet comme pour se cacher.

A 9 h. 55, Mme Lambert, effrayée, se précipite sur moi en s'écriant: « Mais c'est un fantôme qui est là-bas; c'est le fantôme d'un homme! » Je cherche à la rassurer en lui disant que la visite de ce fantôme était attendue, qu'elle le connaissait déjà et qu'elle n'avait pas à en avoir peur, car il n'est pas animé de mauvaises intentions. Un peu rassurée, elle consent à l'observer: « Il est tranquillement assis dans le fauteuil; il nous regarde. » Au bout d'un temps que je peux évaluer à huit ou dix minutes: « Oh! dit-elle, il se lève, il marche, il vient ici. » En même temps, elle se lève, très énervée, et dit qu'elle est violemment attirée vers lui. Pour l'empêcher

d'avancer, je suis obligé de la saisir entre mes bras, et de m'arc-bouter contre elle, en lui donnant sévèrement l'ordre de rester là. Au bout d'un temps qui m'a paru fort long : « Le fantôme se retire », dit-elle. Elle consent à s'asseoir, et, au bout de deux à trois minutes, en poussant un long soupir de soulagement, elle s'écrie : « Ah ! enfin... il s'en va ; il est près de la porte, il nous regarde... Il est parti... j'aime mieux ça ! »

Pendant ce temps, agitée et tremblante, Léontine était à peine maîtrisée par M. Dubois, qui, déconcerté lui-même par ce qui se passait, ne cessait de lui demander quelle était la cause de cet épouvante inexpliquée. Il ne put obtenir d'elle d'autre réponse que celle-ci : « C'est un fantôme... je ne veux pas le voir ! »

Nous faisons notre possible pour calmer les sujets, et nous n'y arrivons qu'à grand'peine. Au bout de quelques minutes, je vérifie les écrans. Celui du fauteuil sur lequel le fantôme s'est assis est fort bien illuminé ; je peux le distinguer à un mètre au moins. Je le prends et le remets aux témoins. Celui de la cheminée l'est aussi, mais à un moindre degré : c'est à peine si je peux le distinguer à une distance de trente centimètres. Celui qui est sur un rayon de la bibliothèque, à deux mètres environ du fauteuil, l'est encore un peu ; mais j'ai besoin de savoir où il est pour mettre directement la main dessus. Les deux autres ne sont nullement illuminés. Je les présente tous aux témoins, qui ne distinguent pas les deux derniers, mais qui reconnaissent très bien la différence de luminosité que les autres présentent entre eux.

Nous éclairons la pièce, et nous réveillons les sujets le plus lentement possible, pour leur permettre de reprendre leurs forces extériorisées. Nous les rendormons pour les réveiller encore. Enfin, à onze heures et demie, c'est-à-dire une heure vingt environ après le départ du fantôme de M. Rousseau, les sujets, calmés et réconfortés par une collation, peuvent se retirer dans d'assez bonnes conditions physiques et morales.

Il est à remarquer que le fantôme de M. Rousesau n'a pas observé, à la séance, toutes les conditions entendues

à l'avance, puisqu'il ne devait pas s'avancer vers le sujet.

Le soir même, en présence des témoins, j'écrivis quelques mots à M. Rousseau, en le priant de vouloir bien me donner ses impressions. Je lui disais que les sujets croyaient l'avoir vu, sans lui donner aucun détail de cette vision. Il me répondit ce qui suit:

Versailles, le 5 mars 1908.

Mon cher Monsieur,

Je m'empresse de répondre à votre lettre. Je vous dirai que je n'ai rien vu ni rien senti. J'ai fait comme je fais d'habitude, en voulant que mon double aille vous trouver, qu'il se place dans le fauteuil que vous m'avez indiqué, et qu'il fasse son possible pour éclairer l'écran. Il m'a semblé que mon double est parti à ce moment-là, mais je ne l'ai pas vu. Après un moment, je lui ai commandé d'aller vers le sujet, au fond de la pièce, et, au besoin, de se mêler à son double, si possible.

J'ai tenu bon pendant un quart d'heure environ; et, tout d'un coup, sans éprouver la moindre lassitude, j'ai senti en moi comme si un mécanisme s'arrêtait. J'ai supposé que mon double était rentré à ce moment-là.

Veuillez agréer, etc.

Il y a d'importantes remarques à faire au sujet de cette apparition, ajoute Hector Durville en fin de son compte-rendu.

— D'abord, les sujets mis en somnambulisme et questionnés indépendamment l'un de l'autre, après avoir rappelé le souvenir du dédoublement, ont déclaré avoir également eu, au début de la séance, le pressentiment qu'il allait se passer quelque chose d'anormal. Ils ont ensuite vu la colonne vaporeuse flotter pendant un temps dont ni l'un ni l'autre n'a pu apprécier la durée; puis, tout d'un coup, à ses lieu et place, ils ont vu, avec tous ses moindres détails, apparaître le fantôme, comme s'il avait passé à travers la fenêtre, sans éprouver le moindre obstacle. Ils l'ont vu debout, devant le fauteuil disposé pour lui; puis ils l'ont vu s'y asseoir très tranquillement et

nous regarder. Ensuite ils l'ont vu tous les deux s'avancer au fond du cabinet, en se dirigeant vers Mme Lambert, mais il fut arrêté *par des volontés* qui s'y sont opposées. En y allant, il a passé près de Léontine et a frôlé sa robe. Ce frôlement l'a assez impressionnée pour qu'elle tombât de suite en contracture. Enfin les deux sujets ont vu, de la même manière, le fantôme se retirer vers la porte, nous regarder encore et disparaître instantanément. Mme Lambert, qui avait vu M. Rousseau à une séance précédente, a parfaitement reconnu son fantôme. Léontine ne l'avait jamais vu.

— De quelle nature pouvait bien être cette colonne flottante qui a précédé l'apparition du fantôme?

Si on se reporte à la théorie des théosophes, on trouve une explication hypothétique mais rationnelle de ce phénomène, qui consisterait en ceci: Avant d'envoyer son fantôme, M. Rousesau a certainement pensé sérieusement à se mettre dans les conditions voulues pour réussir l'expérience; et ce serait sa pensée, considérée comme force mentale revêtue de matière astrale (1), qui aurait pris, non pas sa ressemblance, car cette matière n'était pas assez condensée, mais une forme grossière qui, en se condensant au moment de l'apparition, aurait contribué à la formation du fantôme.

— Puisque les deux sujets ont souvent vu leur propre fantôme, ils devraient être habitués à supporter sans émotion la vue d'un autre fantôme.

Il est à remarquer ici que la frayeur s'est toujours emparée de Mme Lambert, lorsque, spontanément dédoublée, elle voyait flotter son fantôme au-dessus de son corps physique. Sans que cette émotion soit aussi intense chez Léontine, elle a toujours eu peur à la vue du sien.

---

(1) La pensée, prise isolément, est matérielle — non pas de cette matière grossière qui tombe sous nos sens, mais matérielle fluidiquement parlant; sinon, on ne s'expliquerait ni la suggestion mentale ni la destruction des cellules cérébrales, comme nous l'apprend la physiologie, par l'élaboration même de la pensée, car on ne saurait concevoir une pensée purement spirituelle détruisant des cellules physiques. Il est d'ailleurs prouvé à l'heure actuelle que les pensées ont leurs formes et leurs couleurs. — C. L.

Si les sujets ont habituellement peur de leur propre fantôme, il n'est pas étonnant qu'ils aient encore plus peur à la vue de celui d'un étranger (1), surtout lorsque celui-ci se présente à eux dans des conditions aussi inattendues.

On voit, par les deux exemples qui précèdent, toute la différence qui existe entre un dédoublement inconscient et un dédoublement conscient.

Voici, d'autre part, un fait qui est généralement assez mal connu, ce qui m'engage à en donner la relation telle que l'a écrite le capitaine E. Volpi, de l'armée italienne. — Il s'agit des conditions dans lesquelles le dédoublement inconscient de la future femme de cet officier, qui alors ne la connaissait pas plus qu'il n'était connu d'elle, a été enregistré sur une plaque photographique dont je donne plus loin la reproduction (fig. XXXII).

Le 17 décembre 1879, vers le soir, j'ai obtenu cette photographie en présence du lieutenant-colonel d'artillerie M. le baron Daviso et du médium Anna de Cornélis, accompagnée de son mari, chez un photographe de Rome. Personne, même le photographe, ne sut me dire ce qu'était cette femme qui, si extraordinairement, se présenta à nous. Il faut remarquer *que'lle ne fut vue par aucun des assistants pendant la pose.* Le même soir, Anna de Cornélis fut mise au sommeil bien caractérisé.

Ma première femme, qui était morte, il y avait presque onze mois, vint me dire qu'elle désirait me parler par la bouche du médium.

Je lui demandai alors quel était ce dernier buste de femme qui se montrait sur la photographie en question.

Elle me répondit: « Tu l'as connue en d'autres existences.»

D. — Qu'est-ce qu'elle veut signifier par cette main posée sur le dossier de la chaise et qui indique précisément avec l'index, le siège de la même chaise, tandis qu'elle me regarde fixement?

(1) Il semble y avoir là une affaire de simple accoutumance, car pendant deux années, en 1911 et 1912, c'est-à-dire trois ans après l'expérience précédente, j'ai expérimenté avec Mme Lambert sans remarquer cette frayeur de son propre fantôme; mais je l'ai toujours vue émotionnée par la présence, en cours de séance, d'un fantôme étranger. — C. L.

R. — Elle marque l'avenir.

D. — Quel est son nom?

R. — Réna.

Le nom de Réna était pour moi un *non-sens.*

Déconcerté par ce nom que je n'avais jamais connu, je me tins sur le doute pour tout le reste de la communication. Toutefois, j'avais la certitude que cette femme de la photographie était un esprit, c'est ce que je venais de dire au Congrès de Paris de 1889.

Après deux années et demi, presque en 1882, je venais de connaître une jeune femme de laquelle je fus fortement épris.

Je l'épousai. Elle vivait à six cents kilomètres a peu près de Rome, au moment que j'y obtins la photographie en question (1). Son nom était *Irène;* j'étais bien loin de penser qu'elle put se nommer *Réna,* et jamais ne me vient l'idée de la confronter avec la photographie susdite.

C'est seulement après le congrès de Paris en 1889, que revenu en famille, tenant dans mes mains l'épreuve, d'une part, et d'autre part, regardant ma seconde femme, je trouvai une parfaite ressemblance entre les deux.

Je dis à ma femme: Ne sais-tu pas que cette photographie te ressemble beaucoup?

— C'est vrai, me répondit-elle en l'examinant; je m'y vois telle que j'étais il y a quelques années, lorsqu'on me prît en photographie, surtout par la pose de ma tête qui est levée et haute, etc.

(En ce qui me concerne, je n'ai jamais connu chez d'autres femmes cette position de la tête qu'elle a si bien précisée).

Alors je réplique, à moitié furieux: Mais on ne peut pas se fier aux somnambules puisque Anna de Cornelis m'a dit que cette apparition s'appelait *Réna!*

A ces mots, tant soit peu surprise, elle me dit: Comment! en mon pays, tous le monde, y compris ma mère, m'appelle *Réna!*

Je fus complètement étonné de ce fait et très content de ce que je venais d'entendre.

Et dire qu'en aucun cas il ne m'était venu à l'esprit que *Réna,* pouvait être la corruption du nom Irène!

Toute sorte de doute était désormais disparu. Ce fut une grande joie.

---

(1) Elle ne connaissait pas Rome, et n'y était jamais venue.

Tout en remerciant Dieu à qui je m'étais adressé pendant la pose, je compris que c'était ma seconde femme qui était venue marquer l'avenir avec sa main sur le dossier du siège, en me fixant, et en m'indiquant ainsi qu'elle viendrait un jour s'asseoir à mes côtés, devenant ma femme. Elle me dit encore qu'elle se souvenait très bien d'avoir été malade, le 17 décembre 1879, d'un apostème à gauche de la mâchoire; et que pendant cette maladie elle restait presque toujours assoupie par la force du mal qui la tourmentait. Pour ce qui est de l'avoir connue en d'autres existences, il me faudrait citer des faits spirites assez intéressants et assez longs que, pour le présent, je crois superflu de rapporter dans cette lettre. J'ai cependant la certitude d'avoir vécu en d'autres existences, ce qui explique le cas présent...

ERNESTO VOLPI.

Voici maintenant un cas, classique en la matière qui doit trouver sa place ici: c'est l'observation d'Emilie Sagée d'après A. Aksakoff, conseiller du Tzar (1):

Apparition du double de Mlle Sagée

« En 1845 existait, en Livonie (et existe encore), à trente-six milles anglais de Riga et à une lieue et demie de la petite ville de Wolmar, un institut pour jeunes filles nobles, dirigée sous le nom de « Pensionnat de Neuwelcke. » Le directeur, à cette époque, était M. Buch.

« Le nombre des pensionnaires, presque toutes de familles livoniennes nobles, s'élevait à quarante-deux; parmi elles se trouvait la seconde fille du baron de Guldenstubbe, âgée de treize ans.

« Au nombre des maîtresses, il y avait une française, Mlle Emilie Sagée, née à Dijon. Elle avait le type du nord: c'était une blonde à très belle carnation, avec des yeux bleus clairs, des cheveux châtains; elle était élancée et de taille un peu au-dessus de la moyenne; elle avait le caractère aimable, doux et gai, mais elle était un peu timide et d'un tempérament nerveux, un peu excitable. Sa santé était ordinairement bonne, et, pendant le temps

(1) *Animisme et spiritisme*, 1 v. in-8°, Paris, 1895.

(un an et demi) qu'elle passa à Neuwelcke, elle n'eut qu'une ou deux indispositions légères. Elle était intelligente et d'une parfaite éducation, et les directeurs se montrèrent complètement satisfaits de son enseignement et de ses aptitudes pendant tout le temps de son séjour. Elle éait alors âgée de trente-deux ans.

« Peu de semaines après son entrée dans la maison, de singuliers bruits commencèrent à courir sur son compte parmi les élèves. Quand l'une disait l'avoir vue dans telle partie de l'établissement, une autre assurait l'avoir rencontrée ailleurs au même moment, disant: « Mais non! cela ne se peut, car je viens de la croiser dans l'escalier ». Ou bien elle assurait l'avoir vue dans quelque corridor éloigné. On crut d'abord à une méprise, mais, comme le fait ne cessait de se reproduire, les jeunes filles commencèrent à trouver la chose très bizarre, enfin, en parlèrent aux autres maîtresses. Les professeurs, mis au courant, déclarèrent, par ignorance ou par parti pris, que tout cela n'avait pas le sens commun et qu'il n'y avait pas lieu d'y attacher une importance quelconque.

« Mais les choses ne tardèrent pas à se compliquer, et présentant un caractère qui excluait toute possibilité de fantaisie ou d'erreur. Un jour qu'Emilie Sagée donnait une leçon à treize de ces jeunes filles, parmi lesquelles Mlle de Guldenstubbe et que, pour mieux faire comprendre sa démonstration, elle écrivait le passage à expliquer au tableau noir, les élèves virent tout à coup, à leur grande frayeur, deux demoiselles Sagée, l'une à côté de l'autre. Elles se ressemblaient exactement et faisaient les mêmes gestes. Seulencent la personne véritable avait un morceau de craie à la main et écrivait effectivement, tandis que son double n'en avait pas et se contentait d'imiter les mouvements qu'elle faisait pour écrire.

« De là, grande sensation dans l'établissement, d'autant plus que toutes les jeunes filles, sans exception, avaient vu la seconde forme et étaient parfaitement d'accord dans la description qu'elles faisaient du phénomène.

« Peu après, une des élèves, Mlle Antoinette de Wrangel, obtint la permission de se rendre, avec quelques camarades, à une fête locale du voisinage. Elle était occupée à terminer sa toilette, et Mlle Sagée, avec sa bonhomie et sa sensibilité habituelles, était venue l'aider et agrafait sa robe par derrière. La jeune fille, s'étant retournée par hasard, aperçut dans la glace deux Emilie Sagée qui s'occupaient d'elle. Elle fut tellement effrayée de cette brusque apparition qu'elle s'évanouit.

« Des mois se passèrent et des phénomènes semblables continuèrent à se produire. On voyait de temps à autre, au dîner, le double de l'institutrice, debout, derrière sa chaise, imitant ses mouvements, tandis qu'elle mangeait, mais sans couteau ni fourchette, ni nourriture dans ses mains. Elèves et domestiques servant à table en ont témoigné également.

« Cependant, il n'arrivait pas toujours que le double imitât les mouvements de la personne véritable. Parfois, quand celle-ci se levait de sa chaise, on voyait son double y rester assis. Une fois, étant couchée à cause d'un grand rhume, la jeune fille dont il a été question, Mlle de Wrangel, qui lui lisait pour la distraire, la vit tout à coup pâlir et se raidir, comme si elle allait se trouver mal; là-dessus la jeune fille, effrayée, lui demanda si elle se sentait plus mal. Elle répondit que non, mais d'une voix très faible et mourante. Mlle de Wrangel, se retournant par hasard quelques instants après, aperçut très distinctement le double de la malade se promenant de long en large dans la chambre. Cette fois, la jeune fille avait eu assez d'empire sur elle-même pour garder son calme et ne pas faire la moindre observation à la malade, mais, peu après, elle descendit l'escalier toute pâle et raconta ce dont elle venait d'être témoin.

« Mais le cas le plus remarquable de cette activité, en apparence indépendante des deux formes, est certainement le suivant:

« Un jour, toutes les élèves, au nombre de quarante-deux, étaient réunies dans une même pièce et occupées à des travaux secondaires. C'était une grande salle au

rez-de-chaussée du bâtiment principal, aux quatre grandes fenêtres, ou plutôt quatre portes vitrées qui s'ouvraient directement sur le palier et conduisaient dans un assez grand jardin attenant à l'établissement. Au milieu de la salle était placée une grande table devant laquelle s'assemblaient habituellement les différentes classes, pour se livrer à des travaux d'aiguille ou autres semblables. Ce jour là, les jeunes pensionnaires étaient toutes assises devant la table, et elles pouvaient très bien voir ce qui se passait dans le jardin; tout en travaillant, elles voyaient Mlle Sagée accroupie au milieu des fleurs, non loin de la maison; c'était une de ses distractions de prédilection. A l'extrémité supérieure de la table se tenait une autre maîtresse chargée de la surveillance et assise dans un fauteuil de marocain vert. A un moment donné, cette dame s'absenta et le fauteuil resta vide, mais ce ne fut que pour peu de temps, car les jeunes filles y aperçurent tout à coup la forme de Mlle Sagée. Aussitôt elles portèrent leurs regards dans le jardin et la virent toujours occupée à cueillir des fleurs; seulement ses mouvements étaient plus lents et plus lourds, pareils à ceux d'une personne accablée de sommeil ou épuisée de fatigue. Elles portèrent de nouveau leurs yeux sur le fauteuil où le double était assis, silencieux et immobile, mais avec une telle apparence de réalité que si elles n'avaient vu Mlle Sagée et qu'elles n'eussent vu qu'elle avait apparu dans le fauteuil sans être entrée dans la salle, elles auraient pu croire que c'était elle-même. Mais, certaines qu'elles n'avaient pas affaire à une personne véritable, et quelque peu habituées à ces étranges manifestations, deux des élèves les plus hardies s'approchèrent du fauteuil, et, touchant l'apparition, crurent y rencontrer une résistance comparable à celle qu'offrirait un léger tissu de mousseline ou de crêpon. L'une osa même passer au devant du fauteuil et traverser en réalité une partie de la forme. Malgré cela, celle-ci dura encore un peu de temps, puis s'évanouit graduellement. L'on observa aussitôt que Mlle Sagée avait repris la cueillette de ses fleurs avec sa vivacité

habituelle. Les quarante-deux pensionnaires constatèrent le phénomène de la même manière.

« Quelques unes d'entre elles demandèrent ensuite à Mlle Sagée si, à cette occasion, elle avait éprouvé quelque chose de particulier. Elle répondit qu'*elle se souvenait seulement d'avoir pensé, à la vue du fauteuil vide:* « *J'aimerais mieux que l'institutrice ne s'en fut pas allée; sûrement ces demoiselles vont perdre leur temps et commettre quelques espiègleries* ».

« Ces curieux phénomènes durèrent avec quelques variantes environ dix-huit mois, c'est-à-dire tout le temps que Mlle Sagée conserva son emploi à Neuwelcke (durant une partie des années 1845-1846); il y eut cependant des intervalles de calme d'une à plusieurs semaines. Ces manifestations avaient lieu principalement à des moments où elle était très occupée ou très appliquée à sa tâche. On remarque qu'à mesure que le double devenait plus net et prenait plus de consistance, la personne elle-même devenait plus raide et s'affaiblissait, et, réciproquement, qu'à mesure que le double s'évanouissait, l'être corporel reprenait ses formes. Elle-même était inconsciente de ce qui se passait et n'en avait connaissance que d'après ce qu'on lui disait; elle en était ordinairement instruite d'après le regard des personnes présentes; jamais elle ne vit l'apparition de son double, pas plus qu'elle ne semblait s'apercevoir de la raideur et de l'inertie qui s'emparaient d'elle dès que son double était vu par d'autres personnes.

« Pendant les dix-huit mois où la baronne Julie de Guldenstrebbe eut l'occasion d'être témoin de ces phénomènes et d'entendre les autres en parler, jamais ne se présenta le cas de l'apparition du double à une grande distance, par exemple à plusieurs lieues de la personne corporelle; quelquefois cependant le double apparaissait pendant ses promenades dans le voisinage, quand l'éloignement n'était pas trop grand. Le plus souvent, c'était dans l'intérieur de l'établissement. Tout le personnel de la maison l'avait vu. Le double paraissait

être visible pour toutes les personnes sans distinction d'âge ni de sexe.

« On peut aisément se figurer qu'un phénomène aussi extraordinaire ne pouvait se présenter avec cette insistance pendant plus d'un an dans une institution de ce genre sans lui causer de préjudice. Dès qu'il fut bien établi que l'apparition du double de Mlle Sagée, constatée d'abord dans la classe qu'elle dirigeait, puis dans toute l'école, n'était pas un simple fait d'imagination, la chose arriva aux oreilles des parents. Quelques unes des plus craintives parmi les pensionnaires témoignaient d'une vive excitation et se répandaient en récriminations chaque fois que hasard les rendait témoins d'une chose aussi étrange et inexplicable. Naturellement, les parents commencèrent à éprouver un scrupule de laisser leurs enfants plus longtemps sous une pareille influence, et beaucoup des élèves parties en vacances ne revinrent pas. Au bout de dix-huit mois, il ne restait que douze élèves sur quarante-deux. Quelque répugnance qu'ils en eussent, il fallut que les directeurs sacrifiassent Emilie Sagée.

« En recevant son congé, la jeune personne désespérée, s'écria en présence de Mlle Julie de Guldenstubbe: « Hélas! déjà la dix-neuvième fois! c'est dur, très dur à supporter! »

Lorsqu'on lui demanda ce qu'elle entendait par là, elle répondit que, partout où elle avait passé — et, depuis le début de sa carrière d'institutrice, à l'âge de seize ans, elle avait été dans dix-huit maisons avant de venir à Neuwelcke —, les mêmes phénomènes s'étaient produits et avaient motivé son renvoi. Comme les directeurs de l'établissement étaient contents d'elle à tous les autres points de vue, ils lui donnaient chaque fois d'excellents certificats. En raison de ces circonstances, elle était obligée de chercher chaque fois une nouvelle place dans un endroit aussi éloigné que possible du précédent.

« Après avoir quitté Neuwelcke, elle se retira pendant quelque temps non loin de là, auprès d'une belle-sœur qui avait plusieurs enfants tout jeunes. Mlle de Guldens-

tubbe alla lui faire visite là, et apprit que ces enfants, âgés de trois à quatre ans, connaissaient les particularités de son dédoublement; ils avaient l'habitude de dire qu'ils voyaient deux tantes Emilie.

« Plus tard elle se rendit dans l'intérieur de la Russie et Mlle de Guedenstubbe n'en entendit plus parler. Je tiens ces détails de Mlle de Guldenstuble elle-même, et elle m'accorde volontiers l'autorisation de les publier avec l'indication de noms, de lieu et de date; elle resta à la pension de Neuwelcke tout le temps que Mlle Sagée y enseigna; personne n'aurait donc pu donner une relation aussi fidèle des faits avec tous leurs détails. »

Personnellement, j'ai eu assez souvent l'occasion de me rencontrer avec des individus, sujets professionnels ou autres, pratiquant le dédoublement; j'en pourrais donc citer un certain nombre de cas, soit parmi ceux qui sont venus à ma connaissance et que j'ai des raisons de regarder comme authentiques, soit parmi ceux que j'ai observés moi-même. Parmi les premiers, je n'en citerai que deux: j'extrais l'un d'une lettre que m'écrivait il y a quelques temps un médecin de la marine à qui j'avais eu l'occasion de signaler l'existence du phénomène.

30 novembre 1911.

Monsieur,

.....Du reste, j'étais au courant de la question, car un de mes camarades qui, depuis des années, suit avec intérêt ces études, m'a affirmé, il y a trois mois, avoir pu se manifester près de sa femme, séparée de lui par de grandes distances. Cet officier, dont je ne peux jusqu'ici suspecter la bonne foi, a procédé, je crois inconsciemment comme vous le recommandez, en éduquant et en développant sa volonté. Il a d'abord pu se dissocier, puis apparaître à sa femme, dans la même pièce, puis dans une pièce voisine. Puis, après ces expériences réalisées avec succès, son bâtiment fut envoyé brusquement au Portugal, lors des derniers événements politiques; à ce moment, sans en prévenir sa jeune femme, il réussit plusieurs fois à lui apparaître.

Je n'ai que ses affirmations, mais, d'autre part, un de ses compagnons, incrédule, aurait noté les jours et les heures où il lui annonçait qu'il devait tenter de se dissocier; or, il paraît que ces jours et ces heures concordaient avec une légère différence horaire (1).

Je n'ai jamais eu à étudier cet officier, qui a dû interrompre ces expériences dont je crois qu'il ne voit pas tout le danger; mais cependant il me semble éminemment disposé pour un développement complet.....

Un physiologiste, Monsieur, j'entends un élève de la science officielle, ne peut pas admettre ces faits; aussi le grand nombre de médecins qui étudient et suivent les courageuses recherches de cette nature sont contraints de rejeter tout d'abord la plus grande partie des enseignements de la psycho-physiologie. Pour ma part, je ne traite jamais un malade sans chercher à pénétrer sa mentalité et sa sensibilité. Or, je dois reconnaître que ce n'est pas ainsi qu'on nous a enseigné à soigner nos semblables. Aussi suis-je convaincu que vos études et celles des esprits suffisamment dégagés des préjugés officiels nous élargiront nos moyens d'action thérapeutiques.....»

L'autre cas est également extrait d'une lettre de médecin, le Dr T..., qui m'écrivait ce qu'il éprouve personnellement: je le cite au point de vue de l'auto-observation qu'il constitue.

Paris, 16 octobre 1912.

Monsieur,

J'ai lu et relu attentivement la brochure sur le « Dédoublement personnel » que vous avez bien voulu m'envoyer... La lutte pour la vie, et surtout mon mauvais état de santé, m'ont rendu depuis quelques années d'une sensitivité exagérée, dont je suis très malheureux. J'ai beaucoup magnétisé aussi pendant des années, ce qui a dû développer encore mes fâcheuses tendances à l'extérioration. Toujours est-il qu'il y a des jours où je sens toute ma force vitale me fuir, et cette force vitale se trouve absorbée non pas seulement par mes malades, ce que je ne regrette pas s'ils doivent s'en bien trouver, mais par des personnes florissantes de santé,

(1) Provenant vraisemblablement de la différence de méridien.

sans doute à pouvoir absorbant, qui, par leur présence, achèvent de m'épuiser au point que vis-à-vis de certaines d'entre elles, je dois prendre de très sérieuses précautions.

Il vient chez moi quelquefois une pauvre femme très sensitive, Mme M. M..., qui me raconte que, la nuit, je vais la voir, qu'elle voit mon fantôme assis sur son lit, que je la soigne, que je la conseille. J'ai toujours haussé les épaules en l'entendant parler ainsi, mais je ne ris plus depuis hier, depuis que j'ai lu votre brochure. Il est possible que je m'extériorise la nuit sans m'en douter, puisque d'après vous c'est possible. Je fais aussi, au milieu de rêves stupides, comme nous en faisons tous de temps à autre, un rêve étrange de netteté, de lucidité, et, en réfléchissant, je me dis que, pendant mon sommeil, mon fantôme se promène peut-être quelquefois chez un sujet réceptif, ou celui d'un sujet transmetteur chez moi devenu réceptif.....

Je terminerai cet exposé par la mention de trois cas assez curieux: le premier, bien que assez confus, marque la possibilité du dédoublement en cours de rêve; le second prouve que certaines personne se dédoublent en quelque sorte normalement et naturellement, comme d'autres sont distraites ou préoccupées; le troisième enfin nous montre sans conteste que le phénomène est connu et mis en pratique par certaines peuplades primitives, sans qu'on puisse savoir comment leurs « sorciers » ont abouti à un tel résultat.

Ce premier fait est extrait du *Journal du Magnétisme*, n° de juillet 1912.

MOUNET-SULLY, ce passionné de l'art qui a « le feu sacré », contait à un critique d'art, M. Paul Ginisty, un rêve qu'il lui arrivait parfois de faire. Il voyait son nom sur l'affiche d'*Hernani*. Dans la bizarrerie du rêve, il se promettait de ne pas manquer la représentation. Il entrait dans le théâtre et se présentait au contrôle, avec le public. « Mais, lui disait le contrôleur, ce n'est pas par ici que vous entrez, quand vous jouez. — Peu importe ! » On lui donnait, non sans étonnement, la place qu'il demandait, et il s'installait, subissant nerveusement l'impression de l'attente. Enfin, le rideau se levait; il écoutait le commencement de la scène, puis Hernani—

c'est-à-dire lui-même — paraissait. Alors, après quelques instants, il ne pouvait s'empêcher de s'écrier, sentant l'écart entre ses conceptions et l'interprétation: «Ce n'est pas vrai... Ce n'est pas lui! » Cette exclamation provoquait un tumulte — et il se réveillait.

B. DE ROLLIÈRE.

Le second fait extrait de la *Correspondance* (II, 343) du Dr J. Kerner, l'auteur de *la Voyante de Prévorst* est cité par C. Flammarion (1). Dans une de ses lettres, J. Kerner, parlant du poète Lenau, en rapporte ce qui suit:

« Je vais mentionner un événement qui prouvera combien son corps éthéré était peu attaché à son corps physique. Un jour qu'il dînait avec nous et qu'au dessert nous causions ensemble, il devint subitement silencieux, pâlit et resta immobile sur sa chaise. Mais, dans la chambre voisine où il n'y avait personne, nous entendîmes les verres s'entrechoquer et des bruits se produire comme si quelqu'un les eut fait vibrer. Nous l'appelâmes par son nom en lui demandant une explication. Il se réveilla comme sortant d'un sommeil magnétique et, quand nous lui racontâmes ce qui s'était passé, il répondit: Cela m'est arrivé assez souvent; mon âme est alors comme hors de mon corps. »

Le troisième fait, enfin, qui présente tous les caractères de l'authenticité, se rencontre dans l'*Almanach des Missions* de 1910, sous la plume d'un missionnaire en Afrique, qui relate le phénomène en un assez long récit dont nous abrégeons le début.

Un certain Ugéma Uzago, à la fois chef de la tribu de Yabikou et féticheur célèbre, avait sur les indigènes un pouvoir extraordinaire, car il guérissait leurs maladies, leur donnait le moyen de faire fortune, et aussi celui de connaître leurs ennemis, euphémisme, qui, dans la pensée de ces braves gens, signifie qu'ils en seront bientôt débarrassés...

Cet Ugéma était un ami du missionnaire; ou, du

(1) *Les maisons hantées*, 1 vol. in-12, Paris, s. d.

moins, ayant souvent besoin du Révérend Père, il venait l'entretenir de ses affaires... et lui demander du tabac.

Un jour, il avertit le missionnaire qu'il ne pourrait venir le lendemain, le Maître, *celui qui peut tout,* ayant invité ses disciples à se trouver, la nuit suivante, sur le plateau des Yemvi.

— Comment! s'exclama le Père, sur le plateau des Yemvi? Mais il faut quatre grandes journées de marche pour l'atteindre... Tu n'arriveras jamais!

Orgueilleusement, Ugéma se redressa:

— Viens chez moi demain soir, répliqua-t-il, tu verras comment nous savons faire, nous autres sorciers noirs!

Le missionnaire se garda bien de manquer une si bonne occasion de voir à l'œuvre le célèbre sorcier et, le lendemain à six heures, avant la tombée de la nuit, il entrait dans sa case.

— Je vais commencer les préparatifs de mon départ, lui dit Ugéma. Dès que j'aurai commencé, sur ta vie, ne m'interromps pas. Ce serait pour toi et pour moi surtout la mort:

Ici, je passe la plume au missionnaire.

«— Je lui promis solennellement, écrit le missionnaire, de ne pas dire un mot, de ne le troubler en ses conjurations par aucun geste, aucun cri, rien. Muet comme un tronc d'arbre mort!

— Mais, lui dis-je encore, pardon, un simple mot. Tu vas bien, n'est-il pas vrai, au plateau des Yemvi, à l'ancien village abandonné?

— Oui, je te l'ai dit déjà.

— Bien! j'aurais une commission à te faire faire. Voudrais-tu me rendre ce service.

— Bien volontiers.

— Sur ton chemin, au pied du plateau, tu traverses, n'est-il pas vrai, le village de Usbong?

— Parfaitement.

— On y connaît bien, n'est-ce pas, le traitant qui s'y est installé pour acheter du caoutchouc?

— Esaba, n'est-il pas vrai?

— Oui, parfaitement.

(Or, je dois vous dire qu'Esaba, le traitant noir de ce village, est un de nos chrétiens, Vincent de son nom de baptême, qui, au besoin, fait un peu de catéchisme, baptise les mourants, instruit les petits et, de plus, nous est très dévoué. Lorsque nous sommes à son village, c'est toujours lui qui nous donne l'hospitalité et nous rend mille services).

— Eh bien, en passant devant sa porte, voudrais-tu lui dire que j'ai absolument besoin de le voir, qu'il vienne immédiatement, et m'apporte en même temps les cartouches de fusil de chasse que j'ai laissées dans une petite caisse de fer chez lui? Qu'il laisse le reste. Les cartouches seulement, c'est bien compris, n'est-ce pas?

— Ta commission sera faite. Esaba recevra ton message ce soir même, et demain se mettra en route. Maintenant, plus un mot, n'est-ce pas?

Devant pareille assurance, on comprend combien mon étonnement augmentait, combien aussi j'étais désireux de voir la fin de cette histoire, tout au moins singulière. Comment Ugéma allait-il se rendre à la fête? Quatre journées de marche en quelques minutes! Et puis, comme je viens de le dire, par Esaba, j'avais un moyen facile de contrôle. De la mission pour aller chez Esaba, il y a trois grandes journées de marche, et encore ne faut-il pas perdre de temps en route!.....

Cependant Ugéma et moi étions rentrés dans la case des fétiches. Un feu, où des herbes aromatiques et des bois aux fortes essences avaient été jetés en abondance, brûlait au milieu, et les flammes, claires et brillantes, illuminaient la case entière. Je m'assieds dans un coin. Déjà, en chantant un air tout particulier, et d'une pénétrante mélodie. Ugéma a dépouillé ses vêtements habituels; un à un, il revêt ses fétiches, s'arrêtant à chacun pour commencer un nouveau chant, sur un rythme lent et bizarre sorte de mélopée où le son s'élève soudain pour retomber aussitôt, chant de prière souvent, d'adoration, plus fréquemment d'appel aux esprits des bois, des forêts, des eaux, esprits des morts...

En même temps, Ugéma tourne lentement autour du feu, en tournant également sur lui-même, scandant chaque mouvement, accélérant toujours le rythme. Les fétiches sont revêtus. Longtemps, longtemps encore, Ugéma tourne autour du feu, jusqu'au moment où les tisons consumés ne lancent plus dans la case que des lueurs mourantes, à peine quelques flammes fuligineuses, insuffisantes pour dissiper l'obscurité envahissante.

Soudain, Ugéma s'est arrêté: du toit, un sifflement strident, impératif, s'est fait entendre; je lève la tête, une forme souple s'est glissée en bruissant dans la case, un serpent noir, de l'espèce la plus dangereuse, déroule à terre ses anneaux, dresse sa tête vers moi d'un air irrité, agitant son dard avec une extrême rapidité, se lève, me regarde indécis, se balance encore, puis s'élance sur le sorcier, l'étreint, l'enlace... Ugéma, sans s'émouvoir, prend une fiole, verse sur ses mains un liquide rougeâtre, d'odeur fortement aliacée, se frotte successivement le corps entier, commençant par les pieds: le serpent— et j'ai déjà reconnu son animal familier, son Evangéla, l'exécuteur de ses arrêts de mort — le serpent noir se détache de sa ceinture pour s'enrouler autour de son cou,, se balance, s'agite autour de sa tête, suivant le rythme de la danse, et la mélopée chantante.

Sans que le féticheur fasse un geste, un signe pour m'arrêter, prononce un mot, une défense, j'allume une torche qui me permet de saisir tous les détails de la scène.

Le feu jette à peine quelques lueurs mourantes, une flamme encore, tout s'éteint... Ugéma s'est étendu sur le lit: une odeur âcre, toute particulière, remplit la case, j'ai mille peines à résister à la torpeur envahissante qui m'étreint tout entier... Je m'approche de Ugéma: le serpent a disparu, le féticheur dort profondément, mais d'un sommeil tout particulier, sommeil de mort, sans un mouvement, sommeil cataleptique: je soulève les paupières l'œil est blanc, vitreux, ne fait aucun mouvement devant la flamme de la torche; je me place devant lui, je soulève le bras, il retombe inerte, raide,

d'une rigidité cadavérique, je soulève la jambe, même résultat. J'enfonce une épingle dans la chair: aucune contraction des muscles, à peine, aux commissures des lèvres, un peu d'écume blanchâtre; les mouvements du cœur sont imperceptibles. Ugéma dort.

Toute la nuit, le surveillant, je reste à ses côtés: rien en lui ne décèle plus la vie. Pas un geste, pas un mouvement.

Au matin seulement, vers huit heures, Ugéma commence à s'agiter légèrement; je l'observe curieusement; peu à peu la vie revient, les mouvements d'abord spasmodiques, s'arrêtent; sur la couche de bois où il était étendu, Ugéma se lève, me regarde d'un air hébété, semblant se demander ce que je fais là! la connaissance lui revient.

— Ah! me dit-il, que je suis fatigué!

— Eh bien! et ce fameux voyage, tu vois que tu n'as pu le faire.

— Comment, je n'ai pu le faire! que dis-tu?

— Tu étais cette nuit au plateau des Yemvi?

— Mais certainement! oh! il ne fait pas bon manquer à l'appel du maître!

— Et qu'avez-vous fait?

Ugéma se tait, puis reprend:

— Nous étions nombreux, nous nous sommes bien amusés!

Impossible d'en tirer autre chose!

— Et ma commission, l'as-tu faite As-tu prévenu Esaba?

— Mais certainement.

— Tu lui as parlé cette nuit?

— Je lui ai parlé cette nuit.

— Cependant, je n'ai pas bougé moi-même de cette case; tu étais sur ce lit, je t'ai toujours gardé.

— Non, *je* n'étais pas sur ce lit; mon *corps* était là, mais qu'est-ce que mon corps? Mon *moi* n'était pas là, j'étais au plateau des Yemvi.

Ne voulant pas, pour le moment, insister davantage, je cessai la conversation, et repris peu après le chemin

de la Mission, songeur et me demandant ce qu'il fallait penser de tout cela, songe, fantasmagorie, illusion, réalité?

Trois jours après, *juste*, au soir, le traitant Esaba arrivait à la Mission.

— Père, me dit-il, voici les cartouches que tu m'as fait demander, l'autre jour, par Ugéma. Que me veux-tu donc encore?

Il me fut facile de trouver une cause quelconque.

— Et à quel moment Ugéma t'a-t-il prévenu?

— Mais le soir, vers neuf heures, il y a trois jours, comme je te l'ai dit.

(Et c'était justement l'heure où Ugéma tombait en commeil cataleptique).

— L'as-tu vu?

— Oh non! Tu sais bien que nous autres, noirs, nous redoutons les fantômes de la nuit. Ugéma a frappé à ma porte et m'a parlé du dehors, mais je ne l'ai pas vu.

Sans aucun doute, Ugéma avait assisté à la fête des sorciers; sans aucun doute, son *moi* avait en quelques instants fait plusieurs heures de marche; sans aucun doute, son *moi*, dédoublé, agissait, parlait, entendait... Songe, illusion, fantasmagorie... ou réalité? »

Je pourrais citer d'autres cas de même nature; il me semble préférable, ne voulant pas allonger ce travail outre mesure, de prendre un seul sujet — un de mes amis, que j'ai pu par suite observer personnellement, suivre assez attentivement, et de qui le développement progressif formera une étude non dénuée, ce me semble, d'intérêt parce que montrant le phénomène en quelque sorte pris sur le fait.

Cette personne m'a communiqué ses notes avec l'autorisation d'y puiser, m'a donné toutes les explications complémentaires que je lui ai demandées, mais désire formellement ne pas être nommée pour poursuivre son développement à l'abri des curiosités intempestives, indiscrètes et gênantes.

L'étude détaillée de son cas va faire l'objet du chapitre suivant.

CHAPITRE XV

ÉTUDE PRATIQUE D'UN DÉVELOPPEMENT

X... est un homme âgé maintenant d'environ 60 ans, assez fort, n'ayant eu, depuis une enfance assez délicate, qu'une maladie importante vers l'âge de 28 ans; en somme, une bonne santé, et un tempérament nerveux-bilieux avec forte prédominance de neuricité. Au moral, c'est un individu très calme, très rassis, de qui la vie s'est écoulée au milieu de travaux intellectuels, scientifiques et autres. Il ne croit ni au merveilleux ni au surnaturel, mettant en pratique ce que l'on a appelé le principe d'Hamlet: « Tout est possible », mais n'admettant que ce qui lui est démontré.

Il y a quelques trente-cinq ou trente-six ans — la date exacte lui échappe — il eut l'occasion de connaître des ouvrages d'occultisme qui sollicitaient sa curiosité. Les théories relatives au corps astral lui semblèrent très acceptables parce que conformes à la réalité des choses. Il lut des cas de dédoublement et la pensée lui vint un jour d'essayer sur lui-même si réellement ce phénomène rentrait dans le domaine des possibilités.

Il savait par ses lectures que toute opération hyperphysique (et il regardait alors comme telle l'acte du dédoublement) doit être précédée d'un entraînement spécial d'une certaine durée et basé sur le végétarisme; d'autre part, considérant l'extérioration du corps astral comme un phénomène dû à la neuricité de l'organisme, il en conclut que cet entraînement devait également avoir

pour but de développer sa neuricité. Comme on le voit, il y avait du vrai et du faux dans son raisonnement.

En conséquence, il se composa un régime alimentaire plutôt végétarien, se priva de sommeil, s'astreignit à des séances d'électricité et à de profondes méditations sur l'acte projeté, absorba du café et autres excitants; il se coucha régulièrement à une heure et demie du matin, passant la fin de la soirée à réfléchir, dans la pénombre d'une lampe baissée, etc.

Comme il était marié, père de famille, et ne voulait mettre personne au courant de son projet par crainte d'en être détourné, il ne pouvait suivre rigoureusement le régime alimentaire qu'il s'était fixé, de peur de susciter des commentaires, mais il s'en rapprochait dans la mesure du possible. Le hasard fit que la neuricité, qui dominait dans son tempérament, était facilement extensible et se développa au cours de ce régime de vie si imparfaitement qu'il fût suivi. Mais d'autre part, un motif différent et dû au hasard, compensa l'imperfection de ce régime: pour être plus sûr de sa réussite, il avait assimilé ce dédoublement projeté à une des grandes opérations d'hyperphysique qui exigent un entraînement de quarante jours: le prolongement du régime compensa son irrégularité et amena, en quelque sorte mécaniquement, le résultat désiré, lequel se produisit, peut-on dire, malgré lui.

En effet, tous les soirs, durant quarante jours, il méditait profondément sur son projet, jusqu'à une heure et demie du matin; puis il se couchait avec la volonté très ferme de se dégager dans *tant* de jours.

Les premiers temps, tout alla bien et sa volonté ne subit aucun affaissement; d'autre part, à certains indices, il sentait s'accroître sa sensibilité nerveuse: tout était donc pour le mieux.

Mais lorsque le terme fixé se rapprocha, l'enthousiasme des premiers jours fit place à de sérieuses réflexions; le danger de l'expérience lui apparut avec toutes ses conséquences extrêmes, et une idée fixe s'empara de lui: « Si je n'allais pas pouvoir réintégrer mon corps phy-

sique? » Il en résulta que la veille ou l'avant-veille de la fin de l'entraînement, saisi par une angoisse plus forte que lui, à dix heures du soir, il « envoya tout au diable », suivant son expression, et allai se coucher, avec un regret lancinant: celui d'avoir tout fait pour préparer une expérience qu'il abandonnait de la sorte au dernier moment.

Il est à remarquer qu'à son insu, et fatalement, peut-on dire, il venait de se mettre dans les conditions les plus favorables pour la réussite de l'épreuve: les nerfs exaspérés à la fois par sa crainte et par le dépit d'abandonner son projet. Cette double pensée le tracassa longtemps, chassa le sommeil qu'il appelait, et ne le laissa s'endormir qu'au moment habituel: une heure et demie.

Que se passa-t-il ensuite Il ne sait trop. Voici dans quels termes il me raconta ce qu'il appelait sa mésaventure:

« J'ignore depuis combien de temps je dormais: peut-être depuis deux minutes, peut-être depuis des heures, je ne sais. Je pris conscience de moi dans une sorte de rêve: je me promenais, au milieu de la nuit dans ma chambre dont, malgré l'obscurité, je distinguais nettement les moindres objets et les plus petits détails. Je sentais en moi un bien-être, une légèreté surprenants; il me semblait qu'à chaque inspiration mon corps s'élevait, comme il descendait à chaque expiration; en un mot, il me paraissait que je flottais dans l'atmosphère. A ce moment, je ne doutais pas que je fusse en train de vivre un rêve lucide. Mais que faisais-je ainsi, et à la suite de quelles conditions hypnagogiques me trouvais-je errant de la sorte dans ma propre chambre? Un rêve a son but, d'ordinaire, vers lequel il s'achemine avec une vélocité qui vous fait vivre parfois des années en quelques minutes... ici, rien de tel! Je vis ma femme qui dormait placidement, et la pensée me vint qu'il ne fallait pas l'éveiller. Je pensai alors à ma fille, qu'il me sembla tout naturel de voir instantanément devant moi, bien que sa chambre fût séparée de la mienne par deux cloisons, toutes portes fermées. Je pensai de nouveau à

ma femme, que je revis. Mais près d'elle, je vis quelqu'un... qui?... je ne sais... un corps humain en sommeil... Soudain, la pensée me vint que ce corps occupait ma place, que *ce devait être le mien!...* Alors, dans un éclair, je compris tout: c'était mon corps qui reposait dans le lit... et moi... moi! ou j'étais mort, ou j'étais extérioré!... Et une épouvante me saisit, celle de ne pouvoir réintégrer mon corps, épouvante encore dynamisée par la pensée, si j'étais mort, de toutes les tâches inachevées que je laissais derrière moi. Et j'eus comme un déchirement de désespoir avec la volonté intense, folle, de rentrer dans mon corps... Ici, je ne me rappelle plus... je me retrouvai debout sur le lit (1), cherchant à m'enfuir, pendant que ma femme réveillée en sursaut, cramponnée à moi, m'appelait, essayait de me retenir, car, le salon étant en réparation, notre chambre était encombrée de meubles: il y avait notamment près du lit une paire de chenêts de bronze pointus, sur lesquels une chute pouvait me faire blesser dangereusement. Sur le moment, je restai dans une hébétude profonde, immobile, ne sachant ce que je faisais; le froid acheva de me rendre possession de moi-même, et je me recouchai machinalement, en murmurant: « J'ai dû avoir un cauchemar! »

« Le lendemain, je m'éveillai fatigué. Ma femme me plaisanta à propos de ma fuite nocturne dont je me gardai bien de dire la véritable raison. Je me promis bien de ne plus recommencer semblable équipée.

« Cependant, à la longue, mes souvenirs, d'abord épars, se coordonnaient. Et je me demandai: « Comment se fait-il que la pensée de ma fille me l'ait fait voir elle-même dormant, immobile, dans son lit? Est-ce ma pensée seule qui m'a mené vers elle, ou bien l'ai-je réellement vue à travers les deux cloisons qui nous séparaient? »

« Cette idée me poursuivait, de plus en plus tenace,

(1) Le choc de réintégration avait dû être si violent qu'il avait fait redresser d'un bond le sarcosôme soudainement ranimé.

en même temps que s'effaçait la terreur des premiers moments. Après tout, la réintégration avait été simple, très facile... Pourquoi ne recommencerais-je pas l'expérience — seulement pour voir si c'est uniquement ma pensée qui agit en pareil cas, ou bien si mon corps astral est réellement emporté à la suite de ma pensée?

« Et, l'idée devenant fixe, je résolus de tenter une nouvelle et dernière épreuve, uniquement pour me rendre compte de ce détail qui me hantait.

« Je repris mon entraînement durant quelques jours, et, un soir, je me couchai avec la ferme volonté de m'extérioriser pour aller visiter ma fille dans son sommeil.

« Là encore, je ne puis me rappeler les premiers instants de mon dédoublement. Je me trouvai en complète possession de moi-même, sans savoir comment cela s'était fait, debout, près du lit de ma fille, et la regardant bien dans sa chambre, dont je voyais tous les meubles. J'éprouvais encore une certaine crainte, mais d'une façon vague, et le sentiment qui dominait en moi était plutôt de la curiosité. Je me rappelle avoir soigneusement examiné les meubles pour bien m'assurer que j'étais *en réalité* dans cette chambre et que ce n'était pas ma mémoire des objets qui me les faisait voir: en un mot, ils étaient bien, objectivement, devant mes regards et non subjectivement dans mon cerveau. Après quoi, la pensée me vint, que, tout de même, l'expérience était dangereuse et que je ferais bien d'y mettre fin. Je *voulus* énergiquement rentrer dans mon corps physique — et, de ce moment, je ne me rappelle plus rien.

« Le lendemain, je m'éveillai avec le souvenir très net de ce qui s'était passé...

« Je pensais n'avoir plus à réitérer cette expérience que, malgré son heureuse issue, je persistais à trouver dangereuse, lorsque, en y réfléchissant, un point d'interrogation se dressa dans mon cerveau: « Comment, par quel procédé, étais-je arrivé à réintégrer mon corps physique? » Je ne pouvais, en effet, me rappeler quoique ce fût de cette opération. D'autre part, j'avais lu dans certains ouvrages que le fantôme se trouve relié

au corps matériel par un lien coloré... je n'avais rien remarqué de tel. — Cette pensée, à la longue, devint comme impérative et je résolus de tenter de nouveau l'expérience en me promettant de la façon la plus absolue que cette fois serait la dernière.

« Je m'astreignis de nouveau, durant quelques jours, à mon système d'entraînement, et, un soir, après beaucoup d'hésitation, je me couchai avec la volonté de me dégager.

« Alors, comme les fois précédentes, et sans plus me rendre compte que les fois précédentes combien de temps avait pu s'écouler entre mon assoupissement physique et mon réveil astral, je repris conscience de moi: j'étais près de mon corps physique, mais dédoublé. L'idée maîtresse qui était cause de cette troisième sortie en astral m'apparut: je regardai entre moi et mon corps, et ce fut comme si mon attention avait fait naître l'objet que je n'avais pas encore observé; toujours est-il que, en examinant attentivement je vis une sorte de lien, de gros boyau, qui sortait très nettement du côté de mon corps matériel et qui, arrivé près de moi s'élargissait en une innombrable quantité de faisceaux lumineux et colorés qui m'enveloppaient tout entier comme dans un vaste filet. C'étaient comme des anneaux successifs d'un rouge jaunâtre ou clair ou bleuâtre qui, tout en étant immobiles dans la chaîne semblaient animés d'un mouvement vibratoire très rapide: quelque chose comme les stries qui se forment dans un tube de Geissler au passage d'un courant électrique. Je considérais ce lien avec curiosité: il me semblait que si je n'avais pas *voulu* le voir, il aurait été inaperçu de moi: j'examinai alors plus attentivement mon corps physique qui m'apparaissait, sous les couvertures, comme translucide, mais de façon assez vague; ce souvenir même est un peu confus chez moi, toutefois il me semble que si j'avais voulu en voir fonctionner tous les organes intérieurs, cela ne m'eut pas été impossible. Mais je regardais autour de moi où il me souvient d'avoir vu comme des mouvements fluidiques circulaires: quelque chose d'analogue, mais sur

une plus vaste échelle — et surtout plus rapide, plus confus — à ce qu'on voit quand on mélange une essence avec de l'alcool et qu'on agite le flacon; ces fluides étaient diversement colorés, de nuances harmonieuses; en même temps, je les *sentais* parcourus par des êtres innombrables, mais là encore mes souvenirs sont flottants et sans netteté, ce que j'attribue à ce fait que, voulant voir deux choses à la fois — mon corps physique et mon ambiance — je n'ai bien vu ni l'un ni l'autre. D'autre part, je n'osais pas remuer; il me semblait que le lien m'unissant à mon corps matériel m'attirait vers lui et que j'aurais éprouvé de la douleur si j'avais tenté de lui donner de l'extension en m'éloignant. Car je *sentais* qu'il était élastique. Quoiqu'il en soit, je cédai à l'attraction qu'il me paraissait exercer sur moi et je *rentrai* dans mon corps par l'endroit où il sortait de lui, mais d'une façon particulière: ce ne fut pas comme si j'avais pénétré en lui par une ouverture déterminée, mais comme si les faisceaux lumineux qui m'enveloppaient en sortant du lien fluidique s'étaient amplifiés de façon à l'absorber lui-même, et comme si, par suite, il y avait eu fusion des deux corps en un seul.

« Je me sentis alors pris d'un engourdissement rapide, et ne m'éveillai que le lendemain, ayant quelque peine à me rappeler l'expérience dont les détails ne revécurent que peu à peu, avec effort, dans ma mémoire.

« C'était bien là ma dernière tentative de ce genre, car jamais depuis je ne l'ai renouvelée: la pensée terrifiante de tous les obstacles qui peuvent empêcher la réintégration du corps physique m'a toujours empêché de recommencer. Et ce n'est que des années plus tard — un jour où ma femme rappelait l'étrange sursaut qui avait marqué ma première réintégration — que j'en avouai la cause véritable, avec d'autant plus de franchise que je n'avais jamais plus recommencé l'expérience et que je n'avais pas la moindre velléité de la réitérer.»

Quoi qu'en pense l'auteur de cette auto-observtion, il me paraît qu'il a dû plus d'une fois depuis, se livrer à des sorties en Astral, mais de façon inconsciente au

point de vue subjectif, et objectivement soit sans rentrer — au cours de ce dédoublement — sur le plan physique, soit en n'y rentrant que près de personnes incapables de percevoir sa présence près d'elles.

En effet, cette faculté, si curieusement éveillée en lui, subsistait à l'état latent. Il en eut la preuve des années et des années plus tard, quand, dernièrement, une jeune femme qu'il connaît, qui possède des facultés médianimiques assez développées, et, par suite, une grande sensitivité lui dit au cours d'une rencontre fortuite:

— Ah! Monsieur X..., vous me faites d'étranges visites!

— Que voulez-vous dire? Quelle visite vous ai-je faite?

— Il y a trois nuits, vous — non pas vous, mais votre fantôme, votre double, n'importe!... Enfin vous êtes venu chez moi.

— Moi? Vous rêviez!

— C'est ce que j'ai pensé d'abord. Je ne dormais qu'à moitié. Je me suis senti tirer par les cheveux. J'ai d'abord pensé que c'était mon mari en dormant. Je l'ai regardé à la lueur de la veilleuse: il dormait à poings fermés, pelotonné dans la ruelle et me tournant le dos. Cependant, *on* me tirait toujours les cheveux: je me suis détournée, et vous ai vu: vous étiez debout près du lit et c'est vous qui me tiriez les cheveux. Stupéfaite, je me suis redressée et vous ai regardé: vous avez alors éclaté en un rire silencieux, comme si vous étiez heureux de m'avoir réveillée. Aussitôt j'ai appelé mon mari pour lui faire constater votre présence, mais alors vous avez disparu.

A ce récit, X..., d'abord incrédule, argua de la possibilité d'un songe ou d'une hallucination. Mais devant les affirmations très nettes du sujet réceptif, il pensa que l'affaire valait la peine d'être éclaircie, et il annonça qu'il ferait effort pour aller trouver le sujet certaines des nuits suivantes qu'il ne désigna pas, en vue du contrôle.

Il jugea inutile de reprendre son système d'entraînement: dès lors qu'il pouvait (en admettant qu'il n'y eut pas eu rêve ou hallucination) se dissocier sans prépara-

tifs spéciaux, il pensa superflu de s'astreindre à un régime gênant; de deux choses l'une: ou la perception avait été réelle, et il n'avait rien à faire pour tenter de la renouveler; — ou il n'y avait eu là qu'une hallucination visuelle de cette jeune femme, et il ne tenait pas à se soumettre aux ennuis d'un entraînement particulier en vue de reprendre des expériences qu'il avait dès longtemps et délibérément abandonnées.

Or, plusieurs fois par la suite, cette jeune femme fit savoir à X... qu'elle l'avait revu dans les mêmes conditions; tantôt il lui parlait, et d'autres fois, ne faisait que se montrer sans dire un mot. La plupart du temps, il l'éveillait en lui tirant les cheveux, preuve évidente que le fantôme était bien condensé et matérialisé. Et toujours les dates correspondaient exactement à celles où X... avait voulu tenter la production du phénomène par un simple jeu de sa volonté.

Car, pour lui, les conditions de l'épreuve s'étaient excessivement simplifiées: :il lui suffisait de *vouloir,* avant de s'endormir, aller retrouver sa correspondante, pour que le phénomène s'accomplit — non pas toutes les fois cependant, car il y avait insuccès en moyenne une fois sur deux, ce qui semble, en présence des réussites, devoir être attribué à des conditions accessoires de température, d'atmosphère, etc., qui paraissent avoir modifié également les résultats, car il se montrait plus ou moins visible, plus ou moins vivant, etc. Peut-être aussi ces différences de degrés dans la réussite provenaient-elles des différences d'intensité de la volonté qui produisait le phénomène, car il était des soirs où X... était plus ou moins dispos ou fatigué.

En tous cas un fait était certain: les soirs où sa correspondante annonçait l'avoir vu concordaient bien avec ceux où il avait voulu se dédoubler, à dates très irrégulièrement espacées, en vue du contrôle, et, en moyenne, deux ou trois fois par mois.

Mais le phénomène présentait une bizarrerie particulière: bien que se produisant avec une facilité relative bien plus grande que lors des premiers esais, le dédou-

blement ne laissait aucune trace dans la mémoire de X..., qui ne se rendait compte de l'accomplissement de sa volonté qu'à un détail assez fugitif et difficilement appréciable: un état de légère fatigue où il se trouvait à son réveil et qui disparaissait au moment du lever (1). Aussi voulut-il avoir recours à un contrôle sérieux de la réalité de ses dédoublements, en utilisant le phénomène maintenant bien connu de répercussion des blessures du corps astral au corps physique.

Dans ce but, il pria le sujet réceptif de garder à sa portée une forte aiguille et d'en égratigner, d'en blesser le fantôme à la première occasion, autant que possible aux bras.

Quelques soirs plus tard, il actionnait sa volonté dans le sens du dédoublement; le surlendemain, Mme X... recevait de la correspondante de son mari une lettre qu'il m'a communiquée et dont j'extrais les passages suivants:

« Cette nuit de mercredi à jeudi, je me suis réveillée oppressée, et M. X... était près de moi. J'étais souffrante et je me suis demandé sur le moment si j'étais bien éveillée. Comme cela [la vision] persistait, je me suis levée, et j'ai pris une épingle, puis je suis allée à ma veilleuse... M. X... paraissait navré et très triste (2). J'ai voulu le piquer, mais impossible de l'approcher! J'allais à lui: il se sauvait à l'autre bout de la chambre, et tout le temps ainsi, pendant quatre minutes. Il était 1 h. 25. M. X... semblait avoir peur de mon épingle. J'étais vexée de ne pouvoir l'atteindre: aussitôt que j'étais près de lui, aussitôt il était ailleurs. Tout à coup je me retourne, et j'aperçois S... (3) qui riait — de la mine de M. X... je pense. Et comme il venait vers M. X... celui-ci a disparu très vivement... »

(1) Ce manque de souvenir provient très vraisemblablement de ce que, dans ces circonstances nouvelles, la neuricité de X... n'est plus exacerbée comme elle l'était au cours de ses premières expériences par une longue retraite et des exercices mentaux.

(2) X..., interrogé à ce sujet, ne se rappelle aucun motif de tristesse qui aurait pu lui donner un air d'affliction.

(3) J'ai dit que la correspondante de X... possède des facultés médianimiques: S... est une des Entités de l'astral qui la visitent le plus souvent.

Dans cette lettre, les faits sont nettement précisés: — La correspondante de X..., pour être sûre qu'elle est bien éveillée, se lève, prend une épingle, va à sa veilleuse, constate l'heure que marque sa pendule au commencement et à la fin de l'apparition, marche vers le fantôme et le poursuit à travers sa chambre pour l'égratigner avec son épingle... Il est bien difficile, il est impossible en ce cas, d'arguer d'hallucination ou de rêve!

D'autre part, X... qui s'intéresse au mouvement occultiste dont ses expériences personnelles lui ont montré le bien-fondé, va de temps à autre dans des réunions psychiques. Vers cette époque, se trouvant dans un milieu de cette nature, il demanda à l'Entité qui se manifestait de vouloir bien l'examiner et lui dire s'il était constitué pour se dédoubler facilement. L'Entité l'a fortement engagé à persévérer dans cette expérimentation, et a conclu: « Vous ne savez pas tout ce que, avec de la persévérance, vous pourriez obtenir dans cette voie. » — L'entretien dont s'agit a eu lieu devant cinq personnes de qui je connais les noms.

Au sujet des sorties de X..., un détail est à noter: c'est que les faits et gestes de la journée qui précède le dédoublement influent généralement sur celui-ci. Dans le cas précité où X... s'est montré navré et très triste, il me paraît certain que, bien que ne se le rappelant pas, X... devait avoir eu des soucis avant de se dissocier. D'autre part, quelques temps après, il apparut à ce même sujet, dansant, sautant, faisant des folies, de façon à le faire rire: or, cette sortie avait eu lieu le soir d'une journée passée en famille, où X... s'était beaucoup amusé après avoir fait honneur à un déjeuner arrosé de vins fins. — Il semble donc acquis que les influences sous lesquelles s'est trouvé placé le moral de l'expérimentateur dans la période de temps qui précède immédiatement le dédoublement agissent sur la nature de celui-ci.

Cependant, X... voulait obtenir la certitude de la réalité de ses sorties en Astral, non qu'il eut des soupçons sur la véracité de sa correspondante qui n'avait aucun intérêt à l'induire en erreur, mais pour se donner à soi-

même la satisfaction de savoir s'il était comme certains expérimentateurs qui ne peuvent se manifester qu'à un seul sujet et qui échouent auprès des autres, ou bien s'il lui était possible d'envoyer son fantôme vers d'autres personnes: la réussite de l'expérience devait lui apporter la certitude poursuivie, que n'avait encore pu lui procurer la répercussion, sur son sarcosôme, d'une blessure volontairement infligée à son aérosôme extérioré.

Dans ce but il s'adressa à une autre personne qu'il savait très nerveuse et qui lui avait fait part antérieurement de certaines *visions* qu'elle avait eues tant à l'état de sommeil qu'à l'état de veille: il pensait donc trouver en elle un bon sujet réceptif, et lui demanda de ne pas s'effrayer si, à quelque nuit elle le voyait paraître devant elle. Là encore, la proportion des réussites fut, en moyenne, de une sur deux tentatives.

La première fois que le phénomène se réalisa chez cet autre sujet, celui-ci, très troublé — on le serait à moins — d'être ainsi réveillé par son étrange visiteur, ne trouva que ceci à lui dire: — « C'est vous, monsieur X...? Asseyez-vous donc! » — Et le fantôme s'assit.

Une autre fois, comme le sujet percipient ne s'éveillait pas assez vite malgré ses appels répétés, le fantôme lui saisit le bras droit, et, le lui secouant vigoureusement, le força à sortir de son sommeil. Alors, il lui parla de choses qui les intéressaient tous deux, puis il s'évanouit au milieu d'une fumée assez épaisse (1).

Tous ces détails, naturellement, sont donnés par les sujets réceptifs, puisque X... ne se rappelle maintenant rien de ce qui s'est passé au cours de ses dédoublements; mais il s'exerce en ce moment à acquérir cette mémoire spéciale ainsi d'ailleurs que les autres éléments qui constituent la complète sortie en astral qui lui manquent encore. Dans ce but, il s'étudie à perfectionner ses procédés de dédoublement afin d'arriver à un résultat aussi com-

---

(1) Sans doute un nœud du coagulat de matière astrale, constitutive du fantôme, qui avait été violemment désagrégé par un choc du fantôme contre un meuble. — V. à cet égard l'affaire dite de Cideville: le fantôme du berger Thorel, blessé, s'évanouit au milieu d'une si épaisse fumée que les assistants sont forcés d'ouvrir les fenêtres.

plet que possible, et se livre assez régulièrement à ses expériences.

Ce n'est pas dire qu'il n'ait éprouvé quelques mécomptes, et même qu'il n'ait récolté quelques plaies et bosses au cours de ses sorties, car il ne possède pas encore, malgré ses efforts en ce sens, ce que j'ai appelé ailleurs la conscience de sa direction, et il lui est arrivé, à ce sujet, quelques mésaventures dont la plus curieuse est celle qui suit:

En juin 1910, il se trouvait dans une petite ville de Normandie. Un soir, il eut l'idée de s'extériorer et aller trouver un sujet réceptif, Mlle A..., qui habite Paris, dans l'avenue de l'Opéra, mais sans se rappeler ensuite si ce fut de sa part une simple vélléité ou une idée fixe dans la période d'engourdisesment qui précède le sommeil. Le lendemain matin — je rappelle qu'il ne conserve aucun souvenir de ce qu'a fait son *double* en cours de dédoublement, — il se réveilla avec une assez forte douleur au côté droit du ventre, tout près de l'os illiaque. Vérification faite, une ecchymose circulaire de dix centimètres de diamètre, avec boursouflures locales, complètement noire, occupait l'endroit douloureux.

Très intrigué, X... interrogea, mais vainement, ses souvenirs; il ne se rappelait avoir reçu, ni la veille, ni durant la nuit, un choc assez violent pour lui avoir causé une telle lésion; d'ailleurs, le coup devait avoir été assez fort pour n'avoir pu passer inaperçu ni à l'état de sommeil, ni, à plus forte raison, à l'état de veille.

Il était donc très perplexe et ne savait que penser, lorsqu'un de ses familiers, au courant de ses expériences, lui demanda: Ne serait-ce pas un choc reçu en cours de dédoublement?

Et, en fait, il ne voyait que cette façon d'expliquer la douloureuse énigme.

Précisément, peu après son retour à Paris, j'eus l'occasion de le conduire dans un milieu où, à l'aide du *Oui-ja,* l'on a de très curieuses communications avec le Mystère.

X... s'approcha des opérateurs, exposa les faits, et demanda si l'on pouvait lui en donner l'explication.

— Attendez, que je voie! répondit l'Entité qui se communiquait alors.

Et, après quelques instants consacrés sans doute à l'examen de la lésion, s'engagea l'étrange entretien qui suit, transcrit au fur et à mesure des répliques:

— Vous étiez, dit l'Etre, parti faire une fugue, et vous avez reçu un bon coup, mais qui ne vous était pas destiné.

— Un coup de quel instrument?

— Un « machin » (*sic*) contondant.

— Quoi encore? Veuillez préciser. Trique Marteau?

— Ni trique ni... un coup de matraque bien appliqué.

— Mais dans quelle circonstance?

— Vous vous êtes trouvé dans une bataille, et vous auriez pu avoir pis!

Et comme on fait remarquer en riant à l'opérateur, que, durant ses sorties en Astral, il a des fréquentations déplorables:

— M. X... est innocent.

— Mon dédoublement ayant été inconscient, je ne m'explique pas comment j'ai pu me trouver en si fâcheuse compagnie.

— En allant en escapade.

— Mais encore quelles étaient ces gens? Où suis-je tombé?

— Au milieu d'apaches.

— Alors, dans cette bataille, je pouvais être tué?

— Presque.

— En pareille occurence, il doit arriver souvent des accidents que l'on ne peut ensuite expliquer?

— Il y a un Dieu pour les dédoublés.

— Quels étaient ces apaches qui se battaient?

— Deux hommes, trois femmes, et un gros chien.

— Vous venez de parler de risques courus par moi... Quels étaient ces risques?

— Un gros gourdin vous a effleuré la tête.

— Vous venez de dire que c'est un coup de matraque qui m'a touché...

— Le coup de matraque était destiné à celui qui brandissait le gourdin.

— Les dédoublements ne devraient pas assujettir à tant de dangers!

— Pourquoi, quand on sort de chez soi, reçoit-on quelquefois des tuiles?

— Et quel hasard m'a empêché de recevoir le coup sur la tête?

— C'est une des femmes qui a retenu le bras du possesseur du gros gourdin.

— Expliquez-moi donc ceci: La douleur a dû être intense; pourquoi donc, quand elle s'est répercutée sur le corps physique, ne m'a-t-elle pas réveillée?

— Parce que vous étiez très bien dédoublé.

— Et à quel endroit s'est passée cette scène?

— Dans votre quartier, sur les « fortifs » (*sic*)...

Il est certain que le quartier de X..., à Paris, se trouve sur la ligne droite qui unit la ville de Normandie où il était, au N°... de l'Avenue de l'Opéra où il avait voulu diriger son double; il est non moins certain que X..., quinze jours après cette aventure hyperphysique, portait encore un gonflement jaunâtre et peu douloureux alors (1) mais qui avait été noir d'encre, très large et très sensible et dont des témoins sérieux peuvent certifier l'existence; il est, de plus, certain qu'il ne savait à quelle cause normale rapporter la lésion dont il avait souffert; il est enfin certain que X... s'extériore avec facilité, sans toutefois conserver le souvenir de ce que fait son double durant ces sorties en Astral.

D'autre part, X... a, depuis, fait interroger une autre Entité du Mystère pour contrôler les explications qui précèdent.

Je transcris cette seconde communication telle qu'elle me fut présentée.

« Tu peux dire à X... que les explications fournies sont

(1) Ce soir-là encore, il en fit constater l'existence par témoin.

absolument vraies, et que, d'ailleurs, il recevra encore d'autres coups de matraque. Il est étonné, dit-il, de n'avoir pas été réveillé sur le champ... il y a plusieurs manières de recevoir sur le corps physique les marques faites au corps astral : quand on est très bien dédoublé, on ne se réveille pas toujours ; quand on n'est qu'à moitié endormi, une piqûre sur le corps astral peut suffire à réveiller le corps physique... »

Je viens de donner les deux communications reçues à cet égard, et de présenter les observations relatives à la réalité matérielle du fait, je m'abstiendrai de tout commentaire, laissant le lecteur imaginer ce qu'il voudra si l'explication qui précède ne lui convient pas. Pour moi, je ne puis prendre parti : la réalité de cette explication ne m'étant pas matériellement démontrée, l'explication elle-même ne peut être reçue qu'à défaut d'une autre... — Mais cette autre, je ne la conçois pas. Alors, quoi ?

De telles mésaventures, tant qu'elles ne sont pas plus graves, constituent les risques ordinaires que comporte en soi toute expérience de quelque nature qu'elle soit ; X... est le premier à en rire et y trouve au contraire un motif pour vouloir acquérir au plus tôt la pleine conscience de ce qu'il fait au cours de ses sorties.

Il y a quelque temps, je lui avais conseillé de donner en quelque sorte mécaniquement la voie à son fantôme, en plaçant sous son oreiller, avant de s'endormir, une lettre de la personne près de qui il désirait se manifester : le corps astral, comme je l'ai expliqué plus haut, devait rencontrer cet objet, au cours de son expansion hors du sarcosôme, et par suite y trouver un fluide à la source duquel il remonterait tout naturellement.

Le 28 août 1910, X... suivit mon conseil et avertit sa femme que le soir il allait essayer de se dégager pour aller retrouver une correspondante qui était en ce moment dans sa famille du côté de Langres. Il se coucha après avoir placé sous sa tête une lettre de cette personne, et s'endormit en *voulant* s'extérioriser. Le lendemain, il s'éveillait avec une certaine fatigue qui lui laissa supposer qu'il avait réussi — et il attendit les événements.

Deux jours plus tard, il recevait une lettre qu'il me communiqua et dont j'extrais les passages suivants:

« A la hâte, je vous envoie ces lignes pendant que mon souvenir est net.

« Vous en faites de jolies, M. X, par exemple! Cette nuit, je fus réveillée, ainsi que mon mari, en sursaut, par un bruit épouvantable. Nous dresser sur notre lit fut l'affaire d'une seconde, et qui est-ce que je vois? M. X... au milieu de la pièce, avec son visage narquois, qui nous regardait. Alors, je m'écrie vers mon mari: « Oh! M. X...! cette drôle de tête! » (je vous répète textuellement). Mais mon mari dit: « Eh bien! qu'a-t-il pu faire tomber pour que cela fasse un bruit semblable?... Si on pouvait arriver à le piquer (1)? »

« Mais il est probable que l'effort que vous aviez fait vous avait enlevé toutes vos forces, car vous vous êtes effondré, et je ne vous ai plus revu. Aussitôt après, je me suis levée et j'ai constaté qu'une boule à repriser, en bois, qui se trouvait dans une vitrine, près de mon lit, n'y était plus. »

Suivent les détails notés au fur et à mesure des souvenirs de la correspondante et que je replace dans leur ordre logique:

« Je m'en étais servie [de cette boule] le soir même et je l'avais remise à sa place habituelle [dans la vitrine] qui était restée ouverte. Or, cette boule était sous des chaises [faisant face au lit] devant lesquelles vous étiez. Pour moi, vous avez pris la boule et vous l'avez jetée contre le mur, sous les chaises, pour nous éveiller — et vous avez réussi.

« D'autre part, mon mari me dit: :« Je rêvais qu'il allait se pasesr quelque chose. » Effectivement, il s'est passé quelque chose. — Quant à moi, je ne dormais pas positivement, et je pensais (2) que l'on tirait ma couverture, mais je ne peux affirmer, car, sans être endormie, j'étais engourdie: c'est le seul mot que je trouve...

(1) Avec l'aiguille tenue en réserve dans ce but, selon la recommandation antérieure.

(2) C'est-à-dire: « j'avais la sensation ».

« A peu près tous les deux jours, je vous sens dans mon sommeil, et comme j'ai le sommeil dur en ce moment, il est probable que cela ne vous plaît pas et que vous avez pensé à me réveiller autrement. Quel saut nous avons fait, mon mari et moi!... Je vous demande de recommencer.

« J'ai demandé à C... (1), parce qu'elle était là, si c'était vous qui aviez produit cela; elle m'a répondu: « Il a été aidé, mais la plus grande partie a été faite par lui. Il fera mieux encore, car il est très bon pour cela. »

. . . .

Dans le courant de septembre 1910, X... qui se trouvait chez moi, au fond de la Bretagne, entreprit une expérimentation d'une semaine avec ce sujet sensitif qui était alors dans la Haute-Marne: c'est dire qu'il y avait, entre l'expérimentateur et le sujet, une distance d'environ mille kilomètres.

En conséquence, le 1er septembre, il lui écrivit de se tenir prêt depuis le dimanche 4, dix heures du soir, jusqu'au lundi 11, six heures du matin, le priant de placer chaque soir un papier et la boule de bois (2) sur un siège au bas d'une étagère vitrée qu'il savait exister près du lit du sujet: son but était d'arriver à jeter sur le parquet cette feuille de papier ou cette boule, suivant sa force du moment. D'autre part, il ne comptait pas expérimenter tous les soirs, mais seulement le mardi 6, vendredi 9 et samedi 10, de façon à voir si sa présence serait bien notée les jours qu'il voulait se dédoubler.

Or, le vendredi 2, il ne comptait faire aucune expérience, ce jour n'étant pas compris dans la huitaine indiquée; mais le soir, en se couchant, il songea que sa correspondante devait être prévenue depuis le matin; de plus, par une association naturelle d'idées il fut amené à penser à la petite étagère vitrée au pied de laquelle

(1) Je rappelle ce qui a été dit plus haut: cette correspondante est douée de réelles facultés médiumniques, et C..., est, comme S..., dont il a été question ci-dessus, une des Entités de l'astral qui la visitent habituellement.

(2) Une boule de bois qui avait servi à des expériences antérieures.

il devait opérer; et il se demanda si elle était placée au pied du lit — qu'il savait occuper un angle de la pièce — ou en face, craignant que son ignorance de la topographie locale ne fît manquer l'expérience, et regrettant de n'avoir pas demandé une explication à cet égard.

C'est sous l'obsession de cette idée qu'il s'endormit, et bien qu'il ne comptât pas se dégager ce soir, bien qu'il n'eût rien préparé en vue de cette éventualité, la dissociation se fit automatiquement et inconsciemment en lui sous l'emprise de cette idée fixe.

Il recevait en effet, peu de temps après, une lettre où sa correspondante lui disait avoir eu son avertissement le 2, et avoir été très étonnée — puisqu'elle ne devait se tenir prête qu'à partir du 4, et que, par suite, rien n'était préparé en vue de l'expérience — de le voir dans la nuit du 2 au 3. « A 11 h. 10, vous êtes venu; je dormais. Sur un buffet qui se trouve à un mètre de mon lit, j'avais placé, dans une petite corbeille, une petite lampe et un bougeoir de poupée que je compte emporter à Paris. Vous avez pris ces deux objets et vous les avez jetés sur le parquet. J'avoue que nous sommes étonnés, mon mari et moi; si je ne l'avais pas vu, je ne le croirais pas. Vous vous êtes écroulé (1) quatre fois, ce qui prouve que vous aviez employé toute votre force à prendre les objets. La cinquième fois vous m'avez dit, sans que je songe à vous adresser la parole: « Je fais des essais, et je ne réussis pas mal, n'est-ce pas, Madame? » Et comme je pensais tout bas: « Mon ami, tu devrais bien te rappeler ce que tu viens de faire! » aussitôt votre visage a changé, et vous m'avez dit: « Je ne sais pas comment cela se fait, mais je ne me suis souvenu de rien encore; mais j'étudie cela en ce moment. Ainsi, l'autre soir où je suis venu...» Alors, vous n'avez pas fini ce que vous aviez commencé; vous vous êtes écroulé, et je n'ai pas su ce que vous aviez voulu dire ».

Ce dégagement ayant eu lieu en dehors de la période réglementaire fixée, n'est rapporté ici qu'à titre docu-

---

(1) Evanoui par affaissement vers le parquet.

mentaire, car il fut absolument involontaire et amené seulement par les circonstances; quant aux dédoublements de la période indiquée, voici ce qui se passa.

Côté de l'opérateur. — Comme je l'ai dit plus haut, X... comptait se dédoubler, non chacun des jours fixés, mais seulement, dans un but de contrôle, les mardi, vendredi et samedi.

Or, dans la nuit de lundi à mardi, X... ne fit que tousser, sans pouvoir clore l'œil; le mardi, il se leva grippé, courbaturé et hors d'état d'expérimenter. Le mercredi, il en fut de même, et il se demandait s'il n'allait pas écrire au sujet réceptif pour l'aviser de la situation; mais, en somme, la période fixée n'était pas finie, et puis, après tout, il verrait bien ce qui adviendrait s'il ne se dédoublait pas volontairement.

Le jeudi fut employé par lui à se médicamenter, et le vendredi, il constata que sa grippe était enrayée: il résolut donc d'opérer le soir même, le samedi et le dimanche.

Le vendredi soir, X... se couche à neuf heures et demie, après avoir placé éparses sous son traversin, toutes les lettres qu'il possède de sa correspondante; il déploie une grande énergie de volonté pour aller la retrouver; en s'assoupissant, il parcourt mentalement le chemin qui le sépare de la plus prochaine station du chemin de fer, suit la voie jusqu'à Paris, traverse Paris de la gare Montparnasse à la gare de l'Est, suit de nouveau la voie ferrée... Le sommeil le prend alors; un sommeil profond et continu. Il s'éveille à huit heures du matin, très fatigué cérébralement et corporellement, mais ne sachant s'il doit rapporter la cause de cette fatigue à sa dissociation nocturne ou à son malaise des jours précédents; en résumé, il ne croit pas s'être dédoublé, n'étant pas encore remis de son indisposition (1).

Le samedi soir, il se couche, dans les mêmes conditions, à 9 h. 45 après les mêmes préparatifs, et avec une

(1) Comme il n'a pas été vu cette nuit-là, il est probable que, vu son état de santé, il n'a pas eu la force nécessaire pour se manifester.

volonté intense de réussir. Il refait mentalement le chemin et s'endort vers 10 h. 1/4. Il se réveille vers 11 h. 1/2; courte insomnie qui cesse entre 11 h. 50 et minuit. Ensuite, sommeil continu, calme jusque vers 8 heures du matin. Sensation de fatigue surtout cérébrale. Il croit s'être dédoublé, mais son insomnie vers 11 h. 1/2 lui laisse quelques doutes.

Le dimanche soir, même mode de procéder, coucher à 9 h. 1/2. Sommeil à 10 h. 1/2, d'abord profond, puis agité. Réveils successifs entrecoupés de somnolence jusque vers 5 heures du matin, puis sommeil lourd jusqu'à 9 heures. Fatigue générale. Il ne croit pas s'être dédoublé.

Côté du sujet réceptif. — Tous les premiers jours de la semaine, jusqu'au vendredi inclus, pas de résultat. Le samedi soir, le dédoublement se produit. Voici en quels termes en rend compte la correspondante.

« Cette nuit de samedi à dimanche, vous êtes venu à une heure moins un quart (1). J'avais laissé la vitrine ouverte et j'avais mis une boule de verre et une feuille de papier blanc sur le premier étage de la vitrine, qui contient en outre des cahiers à moi et quelques livres à vous. (Toute la semaine, j'avais mis ces deux objets sur un pliant devant la vitrine, mais ce jour-là le pliant était occupé par un chien qui ne veut pas coucher ailleurs que dans ma chambre. Je me demande si ce n'est pas lui qui vous a empêché toute la semaine de venir, et si aujourd'hui seulement vous êtes habitué à lui). Enfin, comme la boule de bois avait été perdue par ce chien, j'ai pris la boule de verre et l'ai mise dans la vitrine ouverte, premier étage dans le bas. Donc, à une heure moins un quart vous êtes venu; vous avez pris la boule et vous l'avez jetée, si bien qu'elle s'est cassée en mille morceaux; vous avez laissé la feuille de papier mais vous avez pris un livre de Phaneg (*Psychométrie*) et vous l'avez jeté aussi sur le plancher; puis vous vous êtes baissé et m'avez dit en vous balançant: « Mais, Madame,

(1) C'est-à-dire après sa courte insomnie de 11 h. 1/2.

ce n'est plus la même boule » Donc, vous saviez que cette boule était là pour vous. Nous avons éteint notre veilleuse; mon mari voulait essayer de vous voir, mais il n'a rien vu. Je vous ai appelé; vous vous êtes rapproché sur la descente de lit; nous allions vous parler, mais vous vous êtes évanoui. Ce qui m'étonne le plus, c'est que mon chien n'a rien dit, *rien du tout!...* Je suis bien étonnée de ce que vous avez fait; mais mon idée est que vous n'êtes pas venu le jour que vous vouliez (1); je pense que vous devriez faire cela devant témoins ». . .

L'expérience du dimanche soir ne donna lieu à aucun résultat.

— Au courant du mois de novembre 1910, X... assistait un soir, chez M. L... magnétiseur, au dédoublement expérimental d'un sujet magnétique. Pendant une minute, pour faciliter l'opération, le gaz fut éteint. Lorsque la lumière fut refaite, Mme L., qui assistait à l'expérience, à quelque distance de X... et qui est un sujet sensitif et voyant, affirma avoir été touchée, dans l'obscurité, par le double de X...; celui-ci nia d'abord la possibilité de ce fait, car il était resté éveillé, et, jusqu'alors, il n'avait jamais fait l'expérience qu'en cours de sommeil; il croyait que Mme L. avait fait ereur et qu'elle avait confondu quelque projection du sujet expérimenté avec son propre fantôme; cependant il lui fallut bien admettre la réalité du phénomène lorsque le sujet magnétique, mis en état somnambulique, eut déclaré que c'était bien le fantôme extérioré de X... qui avait heurté Mme L. C'était donc pour lui un nouveau stade de développement franchi, puisque maintenant il se dédoublait à l'état de veille.

Pour acquérir une certitude à cet égard, X... convient avec Mme L. que, durant une nouvelle période d'obscurité qui allait avoir lieu, il ferait effort pour se dégager et envoyer son double la frapper sur l'épaule *droite.* Après expérience, Mme L. affirma avoir été heurtée à

(1) On a vu, plus haut, que cette sortie était, au contraire, voulue ce jour-là.

l'épaule *gauche* et à la jambe, et, en ce dernier point, assez fortement pour réclamer de son mari quelques passes magnétiques en vue de retrouver son état normal. Là encore, le fait fut certifié par le sujet magnétique mis en état de somnambulisme: il était indéniable, pour X..., que maintenant il se dédoublait à l'état de veille, et consciemment.

Un peu surpris de ce progrès inattendu, il interrogea le sujet magnétique, lui demandant s'il avait quelque entraînement à suivre pour augmenter sa force expérimentale soit au point de vue de la neuricité, soit à celui de la volonté.

La réponse fut: — Il n'y a rien à faire du côté de la neuricité; le corps astral est absolument au point voulu pour se dégager facilement. Par contre, il y a quelques progrès à faire en ce qui concerne la volonté, qui doit acquérir une plus grande énergie: c'est là que doivent tendre vos efforts.

Quelques jours après, X... renouvelait l'expérience avec Mme L...., qui fut touchée comme précédemment. Mais, chose bizarre! Mme L. chaque fois qu'elle était touchée par X... accusait une sensation particulière de brûlure dont ses autres sujets réceptifs n'avaient jamais encore parlé. Cela tient-il à une disposition particulière de son propre organisme? Cela tient-il à l'état de veille où X... opère avec elle? Seule, une expérimentation ultérieure pourra donner la clé de l'énigme.

— Tout récemment (11 janvier 1911), X... fit une expérience en public, dans un milieu composé uniquement d'occultistes et de psychistes, dans le but de savoir expérimentalement s'il lui était possible de se dissocier dans une ambiance non pas hostile, mais défavorable parce que formée des fluides émanés par la curiosité certaine de l'assistance.

Cette expérience eut lieu dans les conditions suivantes. X... devait aller frapper un sujet réceptif assis dans l'assistance (1), pendant que deux sujets magnétiques,

(1) Au dernier moment, il y eut une petite modification: le fantôme

placés à sa gauche et mis en état de voyance, devaient décrire à l'assistance toutes les phases de l'opération. D'autre part, plusieurs voyants naturels (le marquis de G..., Mme V..., etc.) devaient contrôler les dires des sujets magnétiques.

Pour neutraliser, dans la mesure du possible, les fluides défavorables dus à la curiosité des assistants, X... les pria d'unir leurs volontéss et d'en diriger le faisceau dans le sens de la réalisation du phénomène. Enfin, il eut recours à un autre moyen de contrôle tiré du métapsychisme.

« En pareil cas, dit-il, je sais qu'il y a lutte autour de moi, que je suis entouré d'Entités du Mystère dont les unes me viennent en aide et les autres au contraire veulent m'empêcher d'aboutir; parmi celles qui me viennent en aide, il en est une surtout qui devra être près de moi; je l'ai décrite sur un papier que je remets sous enveloppe à M. L... qui, comme magnétiseur des deux sujets voyants, devra diriger l'expérience pendant mon état d'anéantissement; il demandera à ces deux sujets de dépeindre les Entités qu'ils vont voir m'aider; le signalement de la principale d'entre elles devra répondre à celui que j'ai mis sous enveloppe et dont, seulement alors, on donnera lecture publique. »

Puis, après avoir fait ses préparatifs (bandeau sur les yeux, tampons d'ouate dans les oreilles, etc.), de façon à n'être distrait par aucune cause extérieure, il s'absorba, en soi-même, dans l'intense volonté de se dégager, appelant à son aide les Entités du Mystère qui, paraît-il, l'aident dans l'accomplissement du phénomène.

Peu de temps après, les sujets magnétiques déclarèrent voir se dégager à sa droite et à sa gauche des vapeurs lumineuses et colorées dont la réunion, à sa gauche, forma le fantôme qui se condensa rapidement.

Dès lors, les voyants de l'assistance eurent la percep-

étant d'ordinaire très craintif, puisque, séparé de l'aérosôme, il redoute toujours d'être blessé, on préféra placer le sujet réceptif en dehors de l'assistance, à environ trois mètres et à la droite de l'opérateur, de façon que l'espace les séparant fut libre de tout obstacle.

tion visuelle de ce fantôme, Mme V... déclara voir, au-dessus de l'opérateur, paraître une boule lumineuse, fait qui fut confirmé par les sujets magnétiques (1).

Ceux-ci alors déclarèrent: — L'opérateur était entouré d'Entités de couleur rouge (2) qui formaient cercle autour de lui, et voulaient empêcher le fantôme de s'éloigner du corps physique. Mais, presque aussitôt, des Entités brillantes, bleuâtres (3), s'approchaient de lui, parmi lesquelles ils signalèrent, entre autres, un homme à puissante carrure, aux traits énergiques mais sans beauté, aux cheveux taillés en brosse, qui paraissait commander...

Quand, ensuite, on ouvrit l'enveloppe contenant le signalement, ce signalement correspondait absolument à celui de cette Entité.

Celle-ci rompit le cercle des Etres rouges — toujours d'après les dires de sujets magnétiques — et fit place à l'aérosome de l'opérateur qui s'éloigna du corps physique et circula dans l'espace libre ménagé devant les assistants, parmi lesquels ceux qui étaient voyants constatèrent sa présence et ses déplacements d'accord avec les deux sujets magnétiques.

Ce fantôme se dirigea vers le sujet réceptif, pour le frapper ainsi qu'il était convenu. Mais c'est autour de lui qu'alors s'était reformé le cercle des Etres rouges, comme pour défendre son approche. Les autres Entités du Mystère étaient parties, ou, du moins, n'étaient plus visibles.

Est-ce à cette circonstance qu'il faut rapporter le fait que le sujet réceptif ne fut pas frappé par le fantôme vivant extérioré? N'est-ce pas plutôt pour cette autre cause que trois dames présentes — qui ne voyaient dans la tentative qu'un phénomène curieux sans se douter de sa portée scientifique — n'ont cessé de bavarder pendant tout le cours de l'expérience? On ne sait. Mais plusieurs fois, le marquis de G... fut obligé de rappeler au

(1) C'était, très vraisemblablement le corps mental qui se dégageait.
(2) Le rouge est, sur le plan astral, la couleur des Entités du mal.
(3) Le bleu est la couleur des Entités du bien.

silence ces maladroites assistantes, et de constater qu'il n'y avait pas, dans le public, l'indispensable unanimité de volonté.

Quoiqu'il en soit le fantôme circula devant les assistants pendant un certain temps sans but, et, par suite, sans pouvoir réintégrer le corps physique; ce ne fut qu'après environ un quart d'heure que la réintégration put se faire.

Un détail est à noter: X... comptait faire l'expérience à la flamme bleue du gaz, c'est-à-dire de manière que chacun pût constater sa présence sur son siège pendant toute la durée de l'expérience; mais dès le début, cette lumière, pourtant faible, gêna les deux sujets magnétiques qui y virent en même temps un obstacle au dégagement du corps astral de l'opérateur, et demandèrent son extinction. En conséquence, l'expérience eut lieu en pleine obscurité, et la lumière ne fut rétablie — très faiblement et momentanément — que pour lire le signalement placé sous enveloppe. Elle ne fut refaite complètement qu'après que X... eut repris possession de soi-même.

Toute la soirée, comme conclusion, il se sentit le cerveau vide et l'organisme fatigué, et, le lendemain seulement, à son réveil, il était redevenu lui-même, c'est-à-dire en pleine possession de toutes ses facultés. D'après son dire, de toutes les expériences de dédoublement qu'il avait tentées jusqu'alors, aucune ne l'avait autant fatigué — ce qui tient, selon moi, à la difficulté qu'il avait eue à surmonter et qui provenait de l'ambinace défavorable.

— Le 18 mars suivant (1911), une nouvelle expérience eut lieu dans les mêmes conditions et dans le même milieu, avec le même sujet réceptif; un des deux sujets magnétiques, destinés à être mis en état de voyance pour décrire les phases du phénomène, avait seul été changé: d'autres voyants naturels se trouvaient dans l'assistance. Le but de l'expérience n'avait pas varié: tenter de frapper le sujet réceptif placé à environ $2^{m}50$ à 3 mètres de l'opérateur; mais un but accesoire avait

été adjoint, voici :

X... avait pensé à tenter de renverser un objet léger placé en équilibre sur une table non loin du sujet réceptif; mais, à l'examen, une difficulté s'était présentée: d'une part, si l'objet était trop lourd, le double pourrait ne pas avoir la force nécessaire pour agir sur lui; d'autre part, s'il était trop léger, il pouvait être renversé par une autre cause étrangère (trépidation du mur par le passage d'une voiture dans la rue, ébranlement du parquet ou du meuble par le mouvement inconscient d'un ou de plusieurs assistants), etc. En résumé, le résultat pouvait ne rien présenter de convaincant.

Au dernier moment, M. F..., qui avait eu connaissance de la tentative qu'on allait faire, se présenta porteur de deux plaques de verre enduites de noir de fumée, et demanda si X... pourait y faire apposer les mains de son double afin que l'on pût ensuite étudier les empreintes digitales. Cette solution de la difficulté fut aussitôt acceptée par X... et les deux plaques, placées sur l'extrémité d'un bureau, derrière le sujet réceptif et à environ 1m,50 de lui, demeurèrent sous la garde de la personne qui les avait apportées.

Aussitôt l'obscurité faite, le dédoublement commença, bien plus rapide que la précédente fois (ce qui montrerait que le fantôme se familiarise avec le milieu) et décrit dans ses phases générales par le principal sujet magnétique.

X... avait prévenu, comme précédemment, qu'il allait y avoir lutte hyperphysique autour de lui, et avait remis au secrétaire général du groupement où il opérait, la description, sous enveloppe, des Entités qu'il allait appeler, et qui devaient, pensait-il, l'aider.

Il y eut lutte, en effet, car dès que le sujet-voyant eut anoncé que le fantôme, formé à gauche, se préparait à quitter X... pour aller à droite dans la direction du sujet percipient, il vit se révéler un Etre *rouge* qui s'opposa au passage du double contre lequel il engagea la lutte. Mais alors, une Entité *bleue* — la même que la dernière fois, et dont la description se retrouva dans l'enveloppe

préparée par X...— intervint, et sépara le double vivant de l'Etre astral. Celui-ci, furieux, se jeta sur le sujet-voyant et tenta de l'étrangler. Ce dernier, épouvanté, jeta des cris et voulut prendre la fuite dans l'obscurité. Le magnétiseur eut quelque peine à le saisir, à le ramener et à le faire rasseoir en le calmant. Là, la lutte continua entre le sujet-voyant et l'Etre rouge qui saisit celui-ci au poignet: le sujet-voyant accusa une violente sensation de brûlure, puis parvint à se débarrasser de son adversaire hyperphysique.

Pendant tout le temps qu'avait duré cette scène, on s'était naturellement peu occupé du double de X..., qui avait été perdu momentanément de vue. Quand le calme fut rétabli, les sujets-voyants accusèrent sa présence à la droite de l'opérateur et en avant de celui-ci; le sujet réceptif déclara le voir s'avancer vers lui, puis, presque aussitôt, annonça que le fantôme venait de lui toucher la main droite. Le double continua sa route vers le bureau où se trouvaient les plaques enduites de noir de fumeé; arrivé là, il demeura quelques instants, comme indécis, et revint vers X...

Il y avait environ dix minutes que durait l'expérience; le magnétiseur en jugea la durée suffisante, et réveilla les sujets-voyants, dont l'un — celui qui avait soutenu une lutte avec l'Entité rouge — donnait des signes particuliers d'agitation. L'opérateur eut quelque peine à se réintégrer, et l'on fut obligé d'employer, pour lui, le souffle froid.

Alors, on contrôla les résultats de l'opération.

Le sujet-voyant qui avait accusé une brûlure au poignet, dans sa lutte hyperphysique, montra la place où l'on constata en effet l'existence d'une brûlure: la peau était rouge par places (1).

De même, le sujet réceptif montra sa main droite où se voyait également une brûlure (2) mais plus légère

(1) La nature particulière de ces brûlures hyperphysiques a été détaillée ailleurs.

(2) Il a été expliqué plus haut que lorsque X... touche ce sujet, il le brûle, sans savoir encore si ce phénomène provient de l'organisme par-

que sur le sujet-voyant.

On examina alors les plaques : une d'elles portait certains indices que l'on ne savait d'abord à quel motif rapporter : soit à un attouchement très léger, soit à une cause accidentelle.

X... annonça à M. F... que s'il avait réellement touché la plaque, il y aurait report des parcelles de noir de fumée sur son propre épiderme lorsque la réintégration serait complète, c'est-à-dire le lendemain ou le surlendemain.

Pendant les deux jours qui suivirent, X... examina constamment et minutieusement ses extrémités digitales, mais sans y constater aucune trace de noir de fumée : il en avertit, par lettre, M. F..., et regarde en conséquence cette partie de l'expérience comme complètement dénuée de résultat.

La réintégration complète fut encore plus longue à se faire que la précédente fois : le dédoublement avait eu lieu le samedi soir, et le lundi matin seulement, l'opérateur se retrouva dans son état normal.

En somme, il y avait progrès. Le double, plus familiarisé qu'antérieurement avec le milieu où il avait à se mouvoir, avait réussi à toucher le sujet réceptif, ce qu'il n'avait pu faire à la séance du 11 janvier. Quant à son échec au point de vue de l'attouchement des plaques dans le but d'y laisser ses empreintes digitales, X... le considère comme purement accidentel ; il se déclare sûr de la réussite à une séance ultérieure, puisqu'il a conscience d'avoir accompli antérieurement, en cet état, des actes qui nécessitaient un plus grand déploiement de forces que n'en exige la simple apposition d'une main sur une plaque.

Cet échec partiel peut, selon lui, tenir à trois causes :

1° La lutte que le double a eu à subir au début du dégagement, et qui l'a certainement affaibli.

2° La présence de trois dames — les mêmes qu'à la

...lier du sujet, ou bien du fait que, le dégagement de l'opérateur ayant lieu en cours de veille, la force déployée est plus considérable que celle qui est mise en jeu à l'état de sommeil.

séance précédente — qu'on lui a dit ensuite n'avoir pas cessé de bavarder entre elles, au lieu de l'aider de leur volonté, comme il l'avait demandé à tous les assistants : il en est résulté pour lui des fluides contraires qui ont neutralisé une partie de ses forces déployées.

3° Enfin le fantôme extériore est toujours très craintif ; peut-être a-t-il eu peur devant l'acte nouveau dont l'accomplissement lui était demandé, et, par suite, s'est-il dérobé à la volonté de l'opérateur (1).

— Le 20 janvier 1912, un nouvel essai public de dédoublement fut tenté par X... dans le même milieu, composé uniquement, comme on l'a vu, d'occultistes et de psychistes. La technique en fut légèrement modifiée selon les conditions suivantes :

1° La plaque de contrôle, au lieu d'être saupoudrée de poudre de charbon, pour laquelle certaines expériences semblent avoir démontré que le fantôme vivant a de la répulsion, fut recouverte d'une légère couche de talc, et laissée, comme la fois précédente, sous la garde de M. F. qui était venu exprès.

2° Le sujet réceptif, au lieu d'être placé entre l'opérateur et la plaque de contrôle, fut placé au delà de cette plaque, de façon, en attirant le fantôme, à le forcer à passer près de cette plaque.

3° Le sujet magnétique mis en état de voyance, au lieu d'être placé à la gauche de l'opérateur, fut réuni au sujet réceptif, en vue de doubler la force attractive (le fantôme de l'opérateur ayant dans d'autres expériences montré qu'il était familiarisé avec ce sujet) qui devait amener ce fantôme près de la plaque de contrôle. X... s'était soigneusement entraîné, les jours qui avaient précédé l'expérience, de manière à produire le maximum de résultats.

Avant la tentative, bien que très énervé par son entraî-

(1) Il semble aussi que la matière employée pour saupoudrer la glace a pu avoir une influence négative. — En effet, les mêmes expériences reprises ensuite avec un sujet, c'est-à-dire avec un fantôme objectivement extériore ont montré qu'on obtient facilement, de ce fantôme, des empreintes digitales sur de la poudre de talc, mais *jamais* sur du noir de fumée.

nement préparatoire, X... fit à l'assistance — parmi laquelle se trouvaient un certain nombre de médecins, — une conférence sur le mode de production du phénomène, uniquement pour montrer que si son organisme était dans un état complètement anormal, le cerveau, en lui, était absolument lucide et en possession de toutes ses facultés.

Après avoir anéanti autant que possible et momentanément en lui chacun des cinq sens qui nous mettent en relation avec l'ambiance, après avoir appelé à son aide l'Entité de l'Astral qui le portège en pareil cas, X..., en ramassant toute sa volonté, s'assoupit dans l'espèce d'anéantissement particulier à cette expérience.

Le sujet voyant indiqua successivement toutes les phases du dégagement et décrivit le fantôme, très grand, très fort, plus net que jamais, suivant lui (1). Dès que le fantôme fut dégagé, à la gauche de l'opérateur, il se mit lentement en marche vers les sujets; mais alors une Entité rouge se forma devant lui, pour l'empêcher de franchir la porte de la pièce où se trouvaient les sujets, réceptif et voyant, et l'appareil de contrôle. Il y eut une sorte de lutte entre le fantôme de X... et cette Entité hostile. Pendant cette lutte, une autre Entité se révéla, qui paraît être celle qui aide X... dans ses expériences. Très grande, très forte, elle demeura jusqu'à la fin à la gauche de l'opérateur sur l'épaule de qui reposait sa main droite, et fut vue ainsi par plusieurs personnes de l'assistance.

Enfin, le fantôme de X... réussit à écarter l'Entité rouge et franchit le seuil de la chambre voisine, où il resta quelques secondes près de la plaque de contrôle sur laquelle il étendit sa main droite; puis il se dirigea vers les sujets, tira les cheveux du sujet réceptif et frappa au bras le sujet voyant.

---

(1) Un sujet réceptif habituel de X, qui assistait à l'expérience lui dit cependant après: « Vous étiez indécis de contours et sans netteté; votre fantôme est infiniment plus net, plus lumineux et plus visible quand nous faisons l'expérience dans le privé et que, vous dégageant seul chez vous, vous venez me trouver seule chez moi ». — Cela prouve combien la présence des assistants forme obstacle à la production du phénomène.

Pendant tout ce temps un certain nombre d'assistants, *non-voyants*, parmi lesquels se trouvait un ami personnel de X..., M. Paul H..., virent autour de son corps physique s'agiter et s'entremêler comme une série de traînées lumineuses semblables à des vapeurs phosphorescentes.

Effrayée par la vue de ce phénomène, une jeune femme, Mme T... qui, bien que très nerveuse, avait voulu assister à l'expérience, s'évanouit alors en criant.

Le secrétaire général de la société où se passaient ces faits, se tenait près de X..., prêt à lui donner les soins magnétiques qu'exigeait éventuellement son état, éleva la voix, dans l'obscurité, pour rassurer les assistants, en criant à son tour :

— N'ayez pas peur ! N'ayez pas peur !

Ce double cri fit sortir X... de sa torpeur. Son fantôme réintégra son corps physique, et l'on refit de la lumière. X... demeura quelque temps avant de revenir complètement à soi, et, tout le reste de la soirée, jusqu'à son départ, il resta dans un certain état de prostration. Quant à la jeune femme dont la malencontreuse faiblesse avait mis fin à l'expérience, elle ne tarda pas à reprendre ses sens, grâce aux soins qui lui furent donnés, mais elle était brûlée à la joue... par quoi?... comment?... (fig. XXXIII).

On examina alors la plaque de contrôle. Elle ne portait pas, comme l'eut voulu et comme avait tenté de le faire l'opérateur, d'empreinte digitale que l'on pût identifier, mais au milieu (dans le sens horizontal) et dans le bas une marque particulière comme celle d'un coup : sur une longueur de 0,025 légèrement incurvée, et sur une largeur de 0,003, le talc était nettement enlevé ; on attribua cette trace à un asesz violent coup d'ongle du fantôme matérialisé (1).

Mais alors il se produisit un fait éminemment regret-

(1) Par la suite, en répétant l'expérience avec le fantôme d'un sujet objectivement dégagé, on obtint une marque semblable ; le sujet interrogé sur le mode de production de cette marque, dit qu'elle provenait non pas d'un coup d'ongle de son fantôme, mais d'un filament fluidique émané par sa main et qui avait touché la plaque. Il est vraisemblable qu'il en avait été de même dans l'expérience de dédoublement personnel.

table. M. F. qui avait désiré contrôler l'expérience et à qui, par suite, avait été confiée la surveillance de la plaque de contrôle, interrogé à cet égard, ne put pas affirmer par *oui* ou par *non* si cette marque, pourtant bien visible, se trouvait sur la plaque du contrôle au moment où il en avait pris charge. Il se borna à dire qu'il ne pouvait rien préciser, ce qui est déjà bizarre pour un contrôleur. Mais ensuite, poussé à bout par les questions précises du secrétaire général qui était sûr que la marque en question avait été faite au cours de l'expérience, il argua que, les deux sujets, réceptif et voyant, n'étant pas très éloignés de la plaque, l'un d'eux avait pu, fortuitement, toucher cette plaque.

Or, il est à remarquer qu'en plaçant ces deux sujets au delà de la plaque, le secrétaire général avait demandé à M. F. s'il avait quelque objection à faire relativement à l'emplacement de ces sujets, et que M. F. avait déclaré n'avoir aucune critique à présenter.

La conclusion de l'incident est que l'on peut juger avec quelque sévérité un contrôleur qui ne sait pas dans quel état lui a été remis l'instrument de contrôle, et qui désapprouve, après l'expérience, les dispositions qu'il avait approuvées avant. Et il est à regretter qu'un contrôle digne de ce nom exige des qualités qui ne sont pas l'apanage de chacun.

Pour en terminer avec cette expérience, voici la lettre qu'un témoin doué de voyance, M[me] la comtesse de C..., écrivait à l'opérateur quelques jours après et sur sa demande, de manière à avoir un récit précis de l'expérience.

26 janvier 1912.

Cher Monsieur,

C'est avec plaisir que je vous envoie les renseignements que vous me demandez, s'ils vous peuvent être de quelque utilité. Je vais tâcher d'être aussi précise que possible.

I. — Au début de votre dédoublement, je n'ai rien vu. J'étais à genoux sur ma chaise pour dominer le chapeau de ma voisine, et je regardais avce la plus grande attention.

II. — Au bout de 4 à 5 minutes, je distinguai au-dessus de votre tête, des vapeurs blanchâtres, peu distinctes, mais

assez cependant pour les voir de forme ovale, et d'environ 40 centimètres de haut.

III. — Quand Mme Lambert (1) a décrit votre venue à la plaque talquée et votre demi-lutte avec le fantôme rouge, je n'ai *absolument rien distingué dans l'embrasure de la porte où devait se passer le fait*. Par contre, alors que je ne regardais *que cette embrasure* de porte, mes yeux ont été tout à coup attirés par une forme assez blanche pour trancher sur l'obscurité profonde, forme qui se tenait debout à votre gauche, par conséquent très à ma droite. J'étais presque en face de la porte, je ne regardais qu'elle, et mes yeux ont été attirés à votre gauche, c'est-à-dire à ma droite (2). Je dis *attirés*, car je ne pensais pas du tout à regarder de votre côté, persuadée que votre double était dans la porte où le décrivait Mme Lambert. Donc il a fallu que la forme soit assez précise, assez vive, pour que je tourne brusquement la tête à droite en me disant à mi-voix: « Tiens! qu'est-ce que c'est que ça?»

J'ai donc regardé de toutes mes forces... la forme était très grande — au moins 1m,80 — forte, TRÈS IMPOSANTE. Elle semblait avoir les bras (ou le bras) légèrement en avant, et se tenait immobile, parfaitement CALME ET FORTE (mes sensations sur ce point sont absolument nettes); elle devait avoir le bras droit posé sur votre épaule gauche. Alors, mentalement, j'ai prié cet être: « Oh! oui, protégez-le! faites qu'il ne lui arrive pas de mal!...» J'ai pensé cela avec force, et c'est là que j'ai *vu*, au sommet de la forme, deux yeux brillants se tourner vers moi. Et j'ai crié, de saisissement et mes bras se sont tordus de peur... j'ai crié tout haut: « Oh! ces yeux! » (3).

A ce moment, disait Mme Lambert, vous alliez revenir. Vous, *je ne vous ai pas vu*. Mais, au-dessus de votre tête, une ruée de choses blanches, indéfinissables, à hauteur, presque, du plafond, avec des éclairs brillants, s'est précipitée de la porte d'où vous veniez dans le coin où je me trouvais, en roulant au-dessus de vous et de votre Entité protectrice. J'ai encore crié (cette fois, je claquais des dents). Et on a refait la lumière.....

Je ne parle pas des points doubles, brillants (des yeux,

(1) Le sujet voyant.

(2) Le témoin joint à sa lettre un petit croquis explicatif qui a pu être supprimé ici en modifiant légèrement cette phrase explicative.

(3) Cette forme est celle de l'Entité astrale qui protège X... au cours de ses expériences.

peut-être?) que j'ai vus çà et là, apparaissant, s'éteignant aussitôt; car cela ressemble si peu à des yeux! Cela n'en a que le rapprochement, c'est-à-dire que je les vois deux par deux, à distance d'yeux humains. Mais ce sont plutôt des étincelles. Est-ce fatigue de la rétine? Est-ce chose réelle? Les yeux de votre Entité ont été cependant, en y réfléchissant, de même nature, mais plus visibles, un peu plus ternes peut-être, et je les ai vus quatre à cinq secondes — cinq siècles pour ma frayeur!

Je dis frayeur, mais notez bien que je n'avais pas peur de Lui! Je l'aimais, ce fantôme. J'avais peur simplement de ce que je voyais...

Maintenant, cher Monsieur, voulez-vous me permettre de vous faire part d'une chose que je ne comprends pas. — Nous étions là cinquante personnes. Parmi ces cinquante, il y avait au moins trois voyantes, Mme Lambert, Mme L. et Mme A. Enfin moi, qui ai la chance, le bonheur de voir quelque chose. Eh bien! comment se fait-il qu'à nous quatre nous n'ayons pas vu toutes absolument la même chose? Mme Lambert décrivait votre double et le fantôme rouge. D'ailleurs où elle était, je crois qu'elle ne pouvait pas voir dans la salle (1), Mme L. voyait très bien ce que voyait Mme Lambert (2), et cela est logique, puisque le « drame » se passait près d'elles, autour d'elles.

Dans la salle, Mme A. vous voyait et ne voyait pas votre Entité protectrice (3). Moi, *je ne vous voyais pas* (4), et je voyais cette Entité, et je *sentais* qu'elle était brave, que vous n'aviez rien à craindre; il me semble enfin que mon âme sentait les sentiments de son âme...

---

(1) C'est surtout parce que, en la mettant dans un état de sommeil spécial pour lui permettre de *voir*, le secrétaire général, qui était son magnétiseur, lui avait ordonné de porter toute son attention sur les faits et gestes du fantôme de X..., dont l'examen formait le but principal de l'expérience: elle ne s'est donc pas occupée de décrire les faits accessoires.

(2) A remarquer que Mme Lambert était en sommeil magnétique, alors que Mme L. était éveillée, à l'état normal.

(3) Il y a là une légère erreur. On avait, paraît-il demandé à Mme A. si elle voyait l'Entité en question. Comme elle pensait que Mme Lambert allait, comme il avait été convenu avant l'expérience, décrire cette Entité par le menu, elle craignait, a-t-elle dit ensuite, d'influer sur la description que devait faire, pensait-elle, Mme Lambert. Dans ces conditions elle préféra répondre qu'elle ne *voyait* pas. Après la fin de l'expérience, elle rectifia les faits, mais dans un groupe où n'était pas la signataire de cette lettre, ce qui explique l'erreur de cette dame.

(4) Le témoin parle de fantôme extérioré.

Comment expliquer cela? Est-ce que, en somme, tout ce qui se meut dans l'au-delà n'est pas de même nature fluidique, que certains fluides sont perceptibles à certains yeux, d'autres à d'autres? Est-ce que mes yeux pouvaient percevoir le fluide brillant de votre Entité (j'emploie les mots que je sens, sans savoir s'ils sont exacts), sans percevoir le vôtre, de nature différente? Et réciproquement, pour Mme A.? Qu'en pensez-vous? (1).

Quel mystère! puisque la présence de plusieurs personnes, de bonne foi, qui *voient* quelque chose, ne peut pas servir de contrôle (2).

Avec mes excuses pour cette longue lettre, et souhaitant qu'elle vous trouve tout à fait remis et dispos, recevez, cher Monsieur, etc.

A la suite de cette séance, il m'a été donné de comprendre à quel point la pratique de l'occultisme déconcerte certaines personnes — par ailleurs intelligentes— et leur fait commettre les pires bévues au point de vue scientifique.

Plusieurs médecins étaient présents à cette expérience, l'un d'eux que le hasard m'avait fait rencontrer peu après, et à qui je demandais: Que pensez-vous de l'expérience de dédoublement à laquelle vous avez assisté? me répondit textuellement: Mais je n'ai rien vu, par conséquent, pour moi, tout cela est fictif! — Vous pensiez donc voir le fantôme qui est invisible pour les vues normales? — Dame! (3).

---

(1) Là, en effet, est la solution de l'énigme qui intrigue la signataire de cette lettre. Outre qu'il existe sur le plan astral bien des fluides de nature absolument différentes (odiques ou aithériques, astraux, mentaux, etc.) qui peuvent être perçus par les uns et non par les autres, chaque espèce de fluide présente des quantités de variétés. Il est par exemple évident que la substance astrale qui constitue la base du fantôme du vivant est bien plus chargée de matérialité que celle qui constitue le fantôme du Mystère: ces deux manières d'être de la même substance en font, pour ainsi dire deux substances différentes qui peuvent influencer tel organe sensoriel vivant et passer inaperçues pour le même organe chez un autre individu. N'y a-t-il pas, dans notre monde matériel des yeux qui voient mieux de loin que de près ou réciproquement, d'autres auxquels échappe la perception de telle ou telle couleur, etc.?

(2) On voit, par les notes explicatives qui précèdent, que cette opinion est erronée.

(3) Quand il y a des années, Hector Durville fit sur le fantôme des vivants une conférence expérimentale qu'il eut le tort de rendre publique,

Dans la naïveté de cette réponse se décèle la vanité de la science normale, ou plutôt celle de ses tenanciers. Ce médecin ne semblait pas se douter que, pour voir quelque chose de précis au microscope, il faut avoir fait des études spéciales de microscopie; que pour comprendre quelque chose aux débuts d'une maladie, il importe d'avoir suivi un cours de séméiologie; que, enfin, pour comprendre *de visu* les résultats d'une autopsie, il importe de posséder quelques notions d'anatomie et de physiologie.

Dans son inconscience scientifique, ce médecin a encore été dépassé par un de ses confrères qui, quelque temps avant, me disait en propres termes: « Je ne puis pas admettre qu'une autre personne voie ce que, moi, je ne vois pas! » Celui-là, on l'aurait sans doute bien surpris en lui apprenant que chacun ne possède pas la même acuité visuelle que son voisin; qu'il existe des myopes qui voient mieux que lui de près, des presbytes qui voient de loin ce qu'il ne voit pas, des daltoniens qui voient les couleurs autrement que lui, et celui-là ne se doute même pas que, pour acquérir toute son acuité, un organe doit subir un certain entraînement, et que c'est en soumettant l'œil à cette sorte d'entraînement qu'on devient voyant. En somme, ce qu'il disait était exactement aussi logique que s'il avait affirmé: « Moi, je ne comprends pas qu'il y ait des gens qui sachent jouer du violon, quand moi, je ne sais pas jouer du violon! » On l'aurait peut-être étonné si l'on avait dit à ce médecin: « Moi, je ne puis pas admettre que vous sachiez soigner des malades alors que moi-même, je ne sais pas! » Il est probable qu'en telle occurence il aurait répondu, avec un sourire de pitié, sinon avec un haussement d'épaules: « Parbleu! il faut avoir fait des études spéciales et avoir acquis la pratique!... » Mais il ne lui vient pas un instant à la pensée que, pour savoir autre chose que ce qu'il sait, ou pour acquérir des fa-

quatre-vingt-dix-neuf pour cent des spectateurs s'attendaient à ce qu'on leur présenterait le fantôme sur un plateau!... Les *minus habentes* devraient être écartés de ces sortes d'études.

cultés qui lui sont forcloses, il faut avoir étudié, avoir pratiqué, s'être, en un mot, soumis à un entraînement qu'il ne soupçonne même pas pouvoir exister.

J'ai indiqué ailleurs (1) comment et par quel mode d'entraînement on peut acquérir la faculté de voyance; je me contenterai d'y renvoyer le lecteur sans m'y attarder davantage. Mais tout ceci montre combien certains hommes qui se qualifient *de science* sont absolument et irréductiblement antiscientifiques! Ceux-là furent peut-être de bons écoliers pendant leurs études médicales; ils ont sagement appris leurs leçons et, dans la vie, ils les répètent en élèves dociles pour qui rien n'existe en dehors du *magister dixit* que leur a inculqué l'Ecole; mais il n'ont pas l'âme des découvreurs: c'est peine perdue que de leur dire qu'il existe une science en dehors d'eux... ils croient tout savoir! Il est terrible de songer que l'obstacle qu'oppose au progrès l'ignorance des foules n'est rien auprès de la barrière d'inertie que forment les demi-savants qui pensent que rien ne peut exister au-delà de ce qu'ils ont appris! Tout ceci est vraiment lamentable... Passons!

— Ce qui suit est l'étude du phénomène produit par le même opérateur, mais à l'improviste, en quelque sorte, et en dehors de toute participation de sa volonté, ce qui montre avec quelle facilité l'organisme peut prendre l'accoutumance à des actes qui, à première vue, semblent absolument anormaux et contraires à la nature de l'être.

Le dimanche 18 février 1912, X... s'était éveillé avec une intense fatigue qui le tint accablé toute la journée. Autour de lui, sa famille et ses intimes le plaisantèrent vivement, à maintes reprises, lui disant qu'il avait dû vagabonder la nuit précédente. X... ne pensait pas que sa fatigue fût due à un dédoublement; il l'attribuait plutôt à l'agitation de son sommeil, mais sans être sûr de rien, puisque sa mémoire normale n'enregistre pas encore le souvenir de ce qu'il a fait durant ses périodes de

(1) *L'au-delà et ses problèmes* (Composition des miroirs magiques, théorie scientifique de la vision dans l'Au-delà, méthode pratique...) 1 v. in-12, Paris, 1907. (Henri Durville, imprimeur-éditeur).

dissociation. Toutefois, devant les plaisanteries dont il était l'objet, il songea que si réellement son état de fatigue provenait d'un dédoublement involontaire, il lui faudrait réagir dans la suite contre un phénomène dont la production automatique le laissait ensuite dans un tel état d'abattement. Il se coucha donc de bonne heure en vue de prendre du repos, mais sans pouvoir s'empêcher de réfléchir aux moyens qu'il y aurait d'éviter à l'avenir la production du phénomène à son insu et en dehors de sa volonté.

Le sommeil s'empara rapidement de lui, et le lendemain il s'éveilla complètement dispos et plein d'entrain: toute fatigue de la veille avait disparu, et il vaqua jusqu'au soir à ses occupations habituelles; il était, en un mot, dans un état absolument normal de santé physique et morale.

Aussi ne fut-il pas peu surpris quand le dernier courrieur de la journée lui apporta, sous une seule enveloppe, la double lettre qui suit, provenant d'un de ses plus habituels sujets réceptifs et du mari de celui-ci.

19-2-12.

Cher Monsieur X.....

Mon mari me dit qu'il va vous écrire, mais moi, je préfère vous adresser aussi mon mot.

Cette nuit, j'étais réveillée par mon mari (à 5 heures moins 10) me disant: « Tu n'entends pas ce bruit? » Il se lève et me montre deux écrins à bague et une petite lampe qu'il ramasse sur le parquet. Il me demande: « Où ces objets étaient-ils? » — Je réponds: « Dans la bibliothèque », et, les yeux encore pleins de sommeil, je me rendors *à moitié*, tandis que mon mari se recouche.

Au bout d'à peu près cinq minutes, je sursaute dans mon lit parce qu'on m'appelait (la porte de la chambre à coucher était seulement poussée et une veilleuse brûlait derrière elle); n'entendant plus rien, je me renfonce complètement sous mes draps. Aussitôt la même chose se produit. Alors, je m'assieds complètement dans mon lit, et, derrière la porte, je vois votre tête seulement. Vous pensez si je regardais! Et

vous m'avez dit: « Vous la reconnaissez, *la petite lampe de M.* (1)? C'est moi qui l'ai jetée sur le parquet; il y a autre chose, sous la chaise, près de la fenêtre ».

Il faisait sombre, et on ne pouvait pas voir.

Vous me dites encore: « J'ai abîmé la bibliothèque ». Puis encore: « Votre lumière est bien trop forte, madame, je m'en vais, mais j'emporte cet éclat de verre (1) ».

Mon mari s'est levé et est allé voir sous la chaise indiquée: il y avait ce qu'on peut appeler un compotier de poupée, auquel il manquait une partie du pied que vous avez emportée; et même, je suis très fâchée après vous, car cela me vient d'une grand'mère.

Vous n'aviez donc pas peur de vous couper? J'imagine que vous avez peut-être le morceau chez vous; ne le jetez pas, vous me le rendrez.

Ensuite, mon mari est allé voir la bibliothèque, qui n'avait rien, sauf qu'un livre d'anglais, une boîte de poudre et une boîte de perles gisaient sur la carpette. Je me demande comment vous avez eu la force de prendre tous ces objets dans la bibliothèque où ils sont toujours, les uns sur les autres. Il est vrai que la bibliothèque n'est jamais fermée, mais cela ne fait rien: quand vous viendrez, vous verrez de quelle façon ces objets sont rangés habituellement.

En tous cas, ce n'est pas moi qui vous ai donné ces objets en verre à toucher; vous l'avez bien fait vous-même. J'ai même remarqué que vous sembliez bien joyeux!

Tout cela est bien drôle! Vous voyez qu'il n'y a pas besoin des Esprits pour faire l'*esprit frappeur*.

Allons! Quand vous reviendrez, ne me cassez plus rien! Ce qui m'amuse, c'est que vous avez reconnu la lampe de M.

A bientôt, Monsieur X..., et recevez, etc.

Voici maintenant l'attestation du mari de Mme A., témoin du phénomène (M. A. n'est pas doué de voyance; il n'a donc pas *vu* le fantôme, il n'a vu que la production des effets physiques du phénomène).

---

(1) Il s'agit d'une lampe de poupée que le *double* de X... avait jetée à terre, dix-huit mois avant, alors qu'étant au fond de la Bretagne, il expérimentait avec Mme A., alors à M., dans la Haute-Marne. — Voir le récit de cette autre expérience, page 418.

(1) Interrogé ensuite, le sujet ajouta que le fantôme de X... lui montrait un morceau de verre qui était, comme on verra plus loin, le fragment du pied d'une petite coupe de verre.

Cher Monsieur,

Quelques mots pour mon compte personnel.

Monsieur X..., vous voilà aussi fort que les Mahatmas (1)! Je me suis trouvé cette fois-ci, comme la première, à M., dans de bonnes conditions pour observer.

Voici dans quelles conditions les phénomènes que vous avez produits (car, il n'y a pas de doute, c'est bien vous qui les avez produits) se sont déroulés.

Il était environ cinq heures moins un quart du matin, et je venais de m'éveiller brusquement, sans cause apparente. Ce réveil s'est produit souvent chez moi, précédant presque toujours quelque phénomène psychique.

Je sautai du lit presque aussitôt pour savoir l'heure qu'il était: l'aiguille de ma montre marquait cinq heures moins un quart ou moins vingt. Je me recouchai aussitôt sans réveiller ma femme, mais je ne pus me rendormir.

Il y avait environ dix minutes que j'étais recouché, quand j'entendis un bruit très fort, provenant, me semblait-il, de plusieurs objets tombant par terre au milieu de notre chambre à coucher, et ayant dû se briser.

Je me précipitai de nouveau à bas du lit, j'allumai la lampe, et j'aperçus, au milieu de notre chambre, près d'un guéridon, une petite lampe en porcelaine et deux écrins à bague qui gisaient sur le plancher.

Je réveillai ma femme qui n'avait rien entendu, et lui montrai les objets. Elle parut étonnée, se trouvant encore dans un demi-sommeil, et ne sembla pas y attacher beaucoup d'importance.

Je me recouchai donc. Mais, à ce moment, je la vis qui fixait une partie de la pièce plus obscure (car j'avais laissé la lampe allumée). Je lui demandai donc ce qu'elle voyait; elle me répondit: « C'est monsieur X... Monsieur X... ajouta-t-elle, dit qu'il y a encore quelque chose de tombé sous la chaise... » Et elle me montrait une chaise du doigt. Puis: « qu'il a abîmé la bibliothèque ».

Je me levai donc une troisième fois, et j'allai ramasser, sous la chaise indiquée, une petite soucoupe en verre, avec le pied brisé, et dont il manquait un morceau — assez fort, du reste. Puis je passai dans la pièce à côté, où je trouvai,

(1) Entités supérieures mais vivant de la vie humaine, selon la doctrine de la Théosophie.

gisant par terre, au pied d'une petite bibliothèque, deux petites boîtes en carton et un dictionnaire anglo-français.

Ma foi! monsieur X..., j'avoue que ce sont de beaux phénomènes, très probants pour nous. Vous devenez de plus en plus fort, et si vous avez réellement emporté ce morceau de coupe, c'est encore mieux!

A votre place, je mentionnerais cette expérience dans une revue spéciale, ou plutôt vaut-il mieux attendre de pouvoir la reproduire avec des sujets réceptifs autres que nous.

Ce phénomène, produit inconsciemment et à l'insu de son auteur, appelle quelques réflexions.

A. — Il paraît vraisemblable que, X... ne songeant pas du tout à se dédoubler ce soir-là, c'est la pensée de chercher les moyens d'obvier à la production inconsciente du phénomène, pensée avec laquelle X... s'est endormi, qui, en créant un monoïdéisme spécial — très puissant — a amené la réalisation du dédoublement.

B. — Le fantôme de X... extérioré, a dû chercher chez quel sujet il allait se rendre. Or, à Paris, les sujets avec lesquels X... a surtout expérimenté sont au nombre de trois: l'un venait d'éprouver un deuil très douloureux et n'était certainement pas en état de réceptivité; il devait en être de même du deuxième pour quelque cause ignorée; il est donc allé trouver Mme A. qui est, de tous ses sujets réceptifs, celui avec lequel X... a le plus expérimenté, celui, par conséquent, avec lequel il est le plus familiarisé, et enfin celui qui, par suite, lui communique la plus grande quantité de force aithérique.

C. — Un fait difficilement explicable est l'emport du morceau de verre: il convient de l'analyser.

On sait que le fantôme vivant est composé: 1° du double aithérique ou corps odique, détenteur de la vie physique, ne s'éloignant jamais, pour ce motif, de plus de quelques mètres du sarcosôme dont il émane; 2° du corps astral qui peut aller n'importe où, mais qui, par lui-même, ne peut se matérialiser ni, par suite, agir sur la matière s'il ne reçoit pas communication de la force aithérique ou odique provenant d'un double, le sien ou celui d'une autre personne, du sujet réceptif dans l'es-

pèce; 3° de différents principes supérieurs inutiles à mentionner ici.

Or, dans le cas susdit, le sujet réceptif habite à environ un kilomètre et demi de la demeure de X...; ce n'était donc pas de X... que le fantôme recevait la force odique nécessaire, mais du double aithérique de Mme A., le sujet réceptif. On s'explique parfaitement que, dans ces conditions, il ait pu agir sur la matière dans l'ambiance de Mme A., c'est-à-dire jeter et briser des objets relativement légers, et tenir à la main un fragment de verre. Mais a-t-il réellement emporté ce fragment comme il l'a annoncé? Il faudrait pour céla que le fantôme pût conserver par devers soi pendant un certain temps, et, en s'éloignant de sa source, au moins une partie de la force aithérique qui lui a été communiquée précisément parce qu'il se trouvait dans le voisinage immédiat du sujet réceptif. Est-ce possible? On ne peut le nier *a priori*, mais cette possibilité semble infirmée par tout ce que nous savons, *expérimentalement*, du double aithérique qui ne s'éloigne *jamais* de plus de quelques mètres du corps physique auquel il appartient; il y aurait donc en quelque sorte dissociation des forces aithériques, ce qui n'est nullement démontré, au contraire (1).

D'autre part, X... a fait chez lui de sérieuses recherces en vue de retrouver ce fragment de verre, s'il s'y trouve; mais quoique soit considérable la difficulté de trouver ce débris dans un appartement composé de huit pièces, il est présumable que le morceau de verre ne s'y rencontrera pas. Or, qu'à-t-il pu se passer puisqu'on n'a pu le retrouver dans l'appartement — bien plus petit et plus facile à explorer — de Mme A.? Ceci, très vraisemblablement:— Le fantôme a annoncé qu'il emportait

(1) Cependant, d'après G. Delanne, on peut faire quelques réserves à ce propos, car il est des cas bien constatés où le *double* du vivant a puisé manifestement l'énergie nécessaire aux manifestations physiques à grande distance, dans son propre corps matériel, car le synchronisme des mouvements du corps fluidique et de l'organisme démontraient la liaison intime existant entre eux à ce moment. Le cordon fluidique reliant le double au corps physique faisait l'effet de conducteur de l'énergie, à la façon d'un fil électrique rattachant deux postes. Dans ce cas, le sujet est son propre médium.

l'objet... Peut-être pensait-il pouvoir le faire, ou peut-être plaisantait-il, ce qui semble plus probable. Il a pu certainement sortir de la maison en gardant ce petit débris, mais, à huit ou dix mètres de Mme A., la force éthérique du sujet l'a abandonné, et le morceau de verre a dû tomber dans la rue.

En tous cas, de même que Mme A. conserve l'objet brisé, de même X... cherche chez lui le morceau manquant. Le rapprochement des deux parties, en effet, donnerait la preuve expérimentale de l'existence d'un phénomène jusqu'ici encore inconnu. Dans le but de le retrouver, de savoir où il se trouve, deux moyens semblent devoir donner quelque résultat: — 1° Interroger une Entité astrale le jour où l'on sera en communication avec elle; 2° Interroger le fantôme de X... quand il se manifestera de nouveau près de Mme A., si toutefois il est à sa convenance de vouloir bien répondre, car on sait, par de nombreuses expériences, que le fantôme extérioré possède une volonté propre qu'il est difficile de dominer.

Quoiqu'il en soit, ces deux moyens d'investigation furent employés dans la mesure du possible.

En effet, en ce qui le concerne, les nuits suivantes, X..., s'efforça de se dégager pour envoyer son double chez le sujet réceptif dans le but de le faire interroger. Les premières tentatives furent infructueuses, probablement à cause de la trop grande énergie de volonté déployée, qui amenait après elle un sommeil agité, c'est-à-dire la condition la plus contraire à la production du phénomène.

Enfin, le 24 février X... reçut des époux A. la lettre collective suivante qui, bien que ne donnant pas la solution attendue du problème, marque une étape nouvelle et inattendue dans le développement du phénomène.

24-2-12.

Cher Monsieur,

Vous ne vous imaginerez jamais combien j'étais exaspérée après vous cette nuit.

Mon mari m'a réveillée en me disant: « Ne vois-tu rien? la petite lampe vient d'être lancée sur le parquet!... » Je ne vois rien et je n'ai rien entendu.

Il me semble tout de même avoir tressailli depuis quelques minutes. Je sentais le sommeil me gagner... Pan! Une gifle!... Ahurie, je m'assieds et je vous vois tombant sur le parquet (1). Je me recouche... Pan! une gifle plus forte!... J'étais en colère. Je m'assieds et je vous vois de nouveau tomber sur le parquet. — Je me recouche... Pan! une gifle *sonore!... Ça fait trois!...* Et je vous vois encore avec votre visage narquois, tombant sur le plancher.

Et à chaque fois, vous tombiez!... C'est dommage, car j'aurais voulu vous parler.

Je passe la plume à mon mari.

Monsieur X...

Comme dit ma femme, les claques (car ce sont des claques plutôt que des gifles) étaient très sonores; je les ai entendues chaque fois, ainsi qu'un bruit singulier qui s'est produit dans la chambre, sur du fer ou du verre, autant qu'il m'a semblé.

Enfin, vous devenez de plus en plus fort; je ne désespère pas de vous voir vous matérialiser dans une séance qui serait de grande importance.

A quoi Mme A. ajoute:

Mon mari oublie de vous dire qu'il a entendu la lampe tomber, ainsi qu'un coquillage venant de la bibliothèque, et sans doute lancé par vous.

Cette lettre nécessite deux remarques.

D'abord, il est certain que, d'une part, Mme A., étant un sujet médiumnique très puissant possède une grande faculté d'extérioration de sa neuricité, et, par suite,

(1) S'effondrant, disparaissant dans le parquet.

peut la communiquer facilement au fantôme de X...; et que, d'autre part, ce fantôme se matérialise de plus en plus, près de Mme A., au point de perdre à son contact cette timidité qui est la caractéristique de tout fantôme vivant exérioré. — Ces deux considérations suffisent pour expliquer l'accroissement des forces de ce fantôme.

D'un autre côté, la production de gifles ou claques ne s'explique pas très bien, car, vraiment, c'est là une familiarité répréhensible et dont X... s'excusa tout d'abord auprès de la patiente. Mais il y a plus: comme jamais, au grand jamais, il n'avait été même effleuré par l'idée de voies de fait à l'encontre de son sujet réceptif, il douta d'abord que ce fût son fantôme extérioré qui eût eu recours à des procédés si éminemment regrettables; et il se demanda — Mme A., je le répète, étant douée d'une puissante médiumnité — si ce n'était pas une Entité extérieure qui avait pris sa forme près de ce sujet, dans un but encore inexpliqué. Mais l'air narquois de son visage, qu'a constaté Mme A., lui donne à penser que c'est bien lui qui, inconsciemment — je rappelle qu'il n'a pas encore acquis la maîtrise de ses actes en telle occurence — a eu recours, pour attirer l'attention du sujet réceptif à demi endormi, à des procédés qui ne sont pas encore admis par les manuels de civilité. Mais la civilité *astrale* est-elle la même que la civilité humaine? Il semble, d'après quantité de faits antérieurs, et dont on retrouve maints exemples dans les *Phantasms of livings* des D[rs] Gurney, Myers et Podmore, que, sur le plan voisin, la répréhension ne commence à s'exercer que dans les cas de lésion effective et de blessure. C'est d'ailleurs là un chapitre très obscur de psychologie expérimentale et que l'avenir seul arrivera à élucider (1).

— Enfin, voici le compte rendu d'une expérience postérieure qui montrera ce que peut produire l'exer-

(1) Depuis cette expérience, des années se sont passées; X... a déménagé, mais jamais il n'a retrouvé le morceau de verre emporté par lui; cet objet a dû tomber dans la rue à quelques mètres du sujet réceptif.

cice de cette faculté, arrivée au point de développement que nous connaissons, lorsqu'elle est mise à contribution en toute conscience, mais sans préparation préalable.

Le 14 décembre 1912, X... se trouvait dans le milieu où il avait déjà expérimenté trois fois en public; on lui demanda de faire un essai à l'improviste. Il accepta, désireux de procéder à cette expérience impromptu, non pour les assistants mais pour lui-même.

En effet, l'expérimentation publique en pareille matière, constitue la pire des conditions, en ce sens que, bien que pour utiliser les forces de l'assistance, on la prie de *vouloir* fermement, et conjointement avec l'opérateur, que le phénomène se produise, il y a toujours à compter avec un sentiment d'égoïste curiosité qui fait songer à *toutes* les personnes présentes: « Que va-t-il se passer? » et qui produit des fluides adverses dont l'opérateur est entouré, qu'il ne peut dominer que par l'intensité de sa volonté.

De plus, chaque fois que X... sait devoir procéder le soir à son dédoublement devant une assemblée, son *curriculum vitæ* du jour est le suivant: — Il se lève vers 9 heures, de façon à n'être pas fatigué de sa matinée, et jusqu'au déjeuner, il cherche dans les menus événements de la matinée toutes les causes les plus futiles d'irritation, les accumule, les exagère à plaisir, de manière à exacerber à la fois sa mentalité et son système nerveux. Le déjeuner est, pour lui, très modéré, de façon à ne pas surcharger l'estomac. Après ce repas, autant il évite les causes d'irritation de façon que le corps astral, bien équilibré, soit en pleine possession de soi-même et accroisse dans la mesure du possible sa puissance de domination sur l'organisme matériel, autant il cherche tous les moyens de s'énerver, au hasard des incidents de la journée, en vue de se mettre, pour le soir, dans cet état où, suivant son expression, *on éprouve le besoin de casser quelque chose.* Au repas du soir, il prend simplement quelques cuillerées de bouillon, très lentement absorbées, et qui ont simple-

ment pour but de tromper l'estomac, de telle façon que les exigences de cet organe ne lui soient pas un sujet de trouble au cours de la soirée. En un mot, il organise son existence de la journée de manière à arriver au moment de l'expérience avec un estomac aussi vide que possible, avec une volonté sûre d'elle-même, et avec une neuricité absolument exaspérée.

Or, ce jour-là, rien de tel.

De vieux amis étaient venus déjeuner chez lui, et, la conversation aidant, il avait mangé plus copieusement qu'à son habitude, sans cependant faire d'excès. L'après-midi s'était ensuite passée pour lui en conversations d'une certaine gaîté; enfin, le soir, il avait dîné à son ordinaire, c'est-à-dire modérément, mais à sa faim.

Il était donc, au moment de l'expérience, dans les plus fâcheuses conditions qui pussent se présenter: le mental sans aucun entraînement, la neuricité absolument normale, et l'estomac en plein travail de digestion.

Il vit là une expérience particulière à tenter pour soi personnellement, afin de savoir si, dans ces conditions, il obtiendrait quelque résultat, et résolut de risquer ce qui, pour lui, était une véritable aventure.

Il avertit d'abord les assistants des conditions défavorables où il se trouvait, pour qu'il n'y eut pas de mécompte en cas d'échec. Puis, sans aucun entraînement, sans aucune prépartion autre que celle qui consiste à amener l'anéantissement momentané des cinq sens, étendu dans un fauteuil, il procèda à son dédoublement.

Un seul sujet magnétique était présent qui devait servir à la fois de voyant et de sujet réceptif, et que l'opérateur se proposait de frapper à l'épaule gauche. Mis en sommeil magnétique, ce sujet déclara que le fantôme de l'opérateur s'extériorait, mais sans s'éloigner du corps physique, probablement par insuffisance de force. On le rapprocha de l'opérateur, mais, dans ces conditions et par suite du manque absolu de l'entraînement préalable,

le fantôme ne put accomplir aucun acte, et après quelques minutes on réveilla l'opérateur et le sujet.

Une dame T., qui est voyante et qui se trouvait dans l'assistance, déclara, après l'expérience, que, conformément à ce qu'avait annoncé le sujet magnétique, ellemême avait vu le fantôme extérioré à la gauche de l'opérateur, mais terne, mal condensé et sans force.

Quoiqu'il en soit, cet essai démontre que X... est apte à se dédoubler même dans les plus fâcheuses conditions, à l'improviste et sans préparation aucune, mais que par contre, il ne peut, en cet état, aboutir à aucun résultat effectif sans préparation préalable; c'est ce qu'il voulait savoir en faisant cette tentative, et la réalité du fait est acquise pour lui. En poursuivant cependant son entraînement et à force d'essais, il compte arriver à donner à son fantôme extérioré la force qui lui manque encore dans cette sorte d'expérimentation improvisée. L'avenir seul dira si la chose est possible.

Ainsi, au point où en est actuellement arrivé X... il est en possession de plus de la moitié des éléments qui constituent une parfaite sortie en astral:

— Son organisme a acquis la faculté de se dissocier.

— Il sait déployer la volonté nécessaire pour arriver au dédoublement (1).

— Il peut envoyer son fantôme à tel endroit voulu par avance (2).

— Il possède la tangibilité, la visibilité et l'audibilité.

— Il réintègre son sarcosome avec une facilité satisfaisante, et en quelque sorte mécaniquement.

Par contre, il lui manque trois facultés spéciales:

— La possibilité d'accomplir, en état de dégagement, tel acte préalablement voulu (3).

---

(1) Ses réussites montrent par la force même déployée par le fantôme, qu'il est très bien condensé et que les échecs ne doivent provenir que de conditions extérieures, état défectueux de l'atmosphère ou du milieu, etc.

(2) Quitte à y rencontrer un sujet capable d'extériorer sa propre force aithérique et de la lui communiquer pour lui permettre de manifester sa présence, et doué des facultés de perception nécessaires pour le voir ou le sentir.

(3) Cependant, comme on a pu le voir au cours des expériences qui précèdent, il commence à se faire obéir par son fantôme.

— La conscience de sa direction.

— Le souvenir de ce qui s'est passé et de ce qu'il a fait durant ses périodes d'extérioration.

C'est à l'heure actuelle ce qu'il s'efforce d'acquérir en se soumettant à une série de tentatives conduite scientifiquement, dans des conditions particulières que ce n'est pas ici le lieu de détailler, car ce ne serait que répéter ce qui a été dit plus haut dans les chapitres spéciaux relatifs au développement de la faculté d'extérioration.

Depuis cette époque, X... n'a fait aucune expérience en public: elles l'épuisaient. Mais il s'est manifesté auprès de plusieurs personnes, et — c'est son principal progrès — il s'extériore très facilement à l'improviste et sans aucune préparation.

Il existe des quantités de photographies de dédoublement obtenues très généralement par hasard: nous en donnons une (fig. XXXIV) qui compte parmi les plus remarquables.

CONCLUSION

CHAPITRE XVI

MISE EN PRATIQUE DE CETTE MÉTHODE

L'auteur a écrit ce livre en toute conscience, suivant les données scientifiques que l'on possède actuellement sur ce sujet, et d'après ce qui lui a été dit par des personnes mettant sérieusement en œuvre leurs propres possibilités de dédoublement...

Est-ce à dire que le premier venu, en possession de ce traité pourra s'extériorer dès son prime essai? Il serait fâcheux d'en concevoir un telle opinion.

D'abord, il a été dit antérieurement qu'un certain nombre de personnes (jeunes femmes, enfants, malades, etc.), doivent soigneusement s'abstenir de telle expérimentation qui ne convient qu'aux individus doués de forces corporelles et intellectuelles suffisantes pour supporter l'épreuve sans faiblir.

Mais il y a plus.

Même en prenant uniquement la catégorie des individus aptes, par leurs conditions physiologiques et mentales, à se livrer à cette expérience, il y a une sélection qui se fait forcément par la nature même des tempéraments.

Je rappelle qu'il existe quatre sortes de tempéarments (nerveux, bilieux, lymphatiques et sanguins) qui se combinent entre eux mais qui, pris de façon absolue, divisent les êtres humains en quatre classes différentes.

Or, il suffit de se reporter à ce qui a été dit au sujet de ces tempéraments pour savoir que les nerveux surtout sont propres à ce genre d'expérience, les bilieux étant

plutôt destinés à fournir des sujets réceptifs; quant aux sanguins, ils réussiront difficilement leur dédoublement, qui sera absolument forclos aux lymphatiques purs.

Comme l'entraînement ne peut aboutir que si « la matière » en est susceptible, un bon tiers au moins d'individus se trouve *ipso facto* mis hors de cause, car bien qu'en principe chacun de nous possède cette faculté à l'état latent, il faut faire état de l'obstacle insurmontable que présentent certaines catégories d'organismes: il est bien évident que le meilleur violoniste ne peut se faire entendre quand il manque d'instrument.

Et les autres, ceux qui ont en main l'instrument nécessaire, l'organisme approprié?

Rappelez-vous la parabole du semeur (1).

« Un semeur s'en alla pour semer. Et il arriva qu'une partie de la semence tomba le long du chemin; et les oiseaux vinrent, qui la mangèrent toute. Une autre partie tomba sur la pierre, et, n'ayant pas de racine, elle sécha. Une autre tomba parmi les épines, et les épines crurent et l'étouffèrent, et elle ne rapporta point de fruit. Et une autre partie tomba dans une bonne terre et rendit du fruit qui monta et crût... »

Sous sa forme naïve, cette parabole est profondément vraie et s'applique à toute semence intellectuelle.

Combien, parmi les lecteurs de ces pages les auront parcourues avec curiosité, puis, arrivés au terme, se détourneront en songeant: Charlatanisme! Est-ce que la science officielle parle de tout cela (2)? — La semence est tombée sur le bord du chemin.

D'autres songeront, en achevant cette lecture qu'en effet, il y a quelque logique en tout ceci, et qu'après tout il y aurait une certaine curiosité à tenter l'aventure; ils s'en ouvriront à des amis dont les uns, esprits forts parce qu'ils n'ont jamais rien étudié, les railleront de leur

---

(1) Marc, IV, 3 seq.

(2) Ceux-là sont à rapprocher de ces paysans ignares qui, quand on leur dit qu'il y a un siècle notre pays dominait l'Europe entière, répondent placidement: — Ce n'est pas possible, car enfin, si Napoléon Ier avait existé, *ça se saurait!*... Que répondre à telle négation?

crédulité, et les autres leur diront de prendre garde à Charenton... et, ne voulant pas paraître sots ou déments, ils hausseront les épaules — signe évident, pour eux, de leur supériorité. — La semence est tombée dans les pierres.

D'autres encore penseront: « Oui, nous le savons, tout ceci répond à la réalité des théories auxquelles nous croyons: mais vraiment, a-t-on le temps, avec les devoirs professionnels ou mondains, de suivre un entraînement aussi méticuleux Et puis, peut-on réellement quand on rentre se coucher après trois heures de musique ou de bridge intensif, avoir la volonté nécessaire pour s'extériorer? — La semence est tombée dans les épines.

Quelques-uns enfin — les derniers, ceux chez qui la semence est tombée dans la bonne terre — ont eu la foi, vive au principe, mais défaillante à mesure que les épreuves s'accumulaient, que les difficultés s'amoncelaient, et, sur cent qui auront débuté avec l'ardeur robuste du néophyte, combien y en aura-t-il qui auront le courage nécesaire pour atteindre le but, sans succomber aux échecs partiels inhérents à toute entreprise, sans se laisser détourner par les soucis matériels ou simplement par les distractions de chaque jour? Une quantité peut être infinitésimale.

Et cependant il y en a puisque j'en ai moi-même rencontré.

Ceux-là, dira-t-on, étaient spécialement organisés..... d'accord! mais cela veut-il dire qu'ils n'ont eu aucun obstacle à franchir, aucune difficulté à vaincre — aucune peur, même à surmonter? Non. Ce sont, tout simplement des caractères mieux trempés que les autres, qui, peut-être de cire en face des difficultés ordinaires de la vie, se sont montrés d'airain devant les obstacles spéciaux à cette expérience...

C'est donc aux individus solidement trempés que s'adressent ces pages, à ceux qui ayant étudié les théories se rendent compte que rien, parmi tout ce qui précède, n'est en opposition avec la réalité des choses, et qui, s'armant d'énergie, savent *vouloir* et dirigent leur

volonté vers le but à atteindre. A cette élite seule ce livre pourra être utile. Que les autres le regardent comme une fantaisie trompeuse, comme une élucubration malsaine, cela m'indiffère hautement: ceux-là, je ne les connais pas; je ne m'adresse qu'aux caractères énergiques, aux volontés qui *savent!*

Le sphinx de l'antique Egypte nous est un symbole éternel dont nous pouvons, en ceci, pratiquer les enseignements: — Sa tête d'homme nous montre qu'il nous faut avant tout l'étude qui nous conduit à la *Science;* ses griffes de lion nous indiquent que pour arriver au but, une chose est nécessaire: l'*Audace;* ses flancs de taureau durcis au continu fouissement d'un sol réfractaire nous apprennent la *Volonté;* et enfin ses ailes d'aigle, repliées sur lui-même et l'enveloppant, nous ordonnent le *Silence:* telles sont les quatre qualités requises de tout candidat aux épreuves du Mystère; il lui faut *savoir* pour entreprendre avec chances de succès; il lui faut *oser* pour ne pas être arrêté dès le début par les obstacles; il lui faut *vouloir* puisque la réussite n'est que par la volonté; il faut enfin *se taire,* pour ne pas déchaîner contre soi la tourbe des sots et des envieux, la meute des ignorants, des timorés, des faibles et des braillards...

Mais ces pages s'adressent aussi à une autre catégorie de lecteurs.

Bien qu'écrites en suivant une voie jusqu'alors inexplorée, bien qu'établies en conformité des derniers enseignements de la théorie et de l'expérimentation, elles n'ont pas la sotte prétention de poser la barrière au delà de laquelle ne saurait s'aventurer nul chercheur; chaque jour, la science marche, progresse, évolue; chaque heure nous apporte de nouvelles connaissances — et cela surtout dans les études qui touchent au Mystère, et qui ont reçu à notre époque une si vive impulsion. Bientôt, demain, peut-être, cette étude paraîtra enfantine et arriérée, et il surgira des investigateurs que séduira le désir de faire mieux que leur modeste devancier: ceux-là, je les appelle, je les désire, je leur tends la main, dût

l'essai que je tente tomber en poussière derrière eux!... Leur descente dans l'arène marquera la vigueur de ces études, et l'étiage plus élevé d'une tâche nouvelle à accomplir; j'ai rempli la mienne à mon heure, essayant de faire bien dans une voie jusqu'alors vierge de toute exploration pratique: ils viendront, eux aussi, à leur moment, les ouvriers de demain, remplir une nouvelle tâche, placer plus correctement les jalons que j'ai établis, montrer mieux que moi ce que je n'ai qu'imparfaitement enseigné: de cela, je serai heureux, faisant ainsi mentir exceptionnellement la parole — profondément vraie par ailleurs de du Potet: « Toute vérité utile aux hommes est enfantée par la douleur! » J'en serai d'autant plus heureux que je me rappelle la grande pensée de J.-B. Biot: « Dans la science, il n'y a rien de si simple que ce qui a été trouvé hier, mais rien de si difficile que ce qui sera trouvé demain. »

Et, s'il m'est permis de terminer ce travail par une citation du Maître à qui il est dédié, je clôturerai la présente étude en reproduisant ici un passage d'une lettre que le Colonel de Rochas me faisait l'honneur de m'adresser ces jours derniers, au cours de l'impression de ce livre, et qui, en absolue conformité avec ma pensée, en résume bien l'esprit, quoi que mon éminent correspondant n'en connût pas encore la teneur:

« Les explorations dans ces régions inconnues se font par des isolés soutenus, comme vous et moi, par le désir de connaître; et ce n'est que quand elles sont bien explorées que les officiels arrivent avec tous leurs appareils, pour étudier les points de détail. C'est en faisant un grand mémoire sur le système nerveux de la puce, qu'on arrive à l'Institut ».

Menez-Ellen, juillet 1910.
Paris, octobre 1912.

ANNEXE

Parmi les lecteurs des premières éditions du présent ouvrage, il en est qui ont décidé que les faits exposés sont d'une absolue impossibilité, et d'autres qui ont pensé que leur difficulté de production est telle qu'elle équivaut en quelque sorte à l'impossibilité...

Or, en avril 1924, on a attiré mon attention sur un article paraissant dans *Psychica* de ce même mois, où, sous la signature de Pierre Laflèche, étaient relatées une série d'expériences de dédoublement que l'auteur a menées à leur aboutissement en appliquant surtout les principes et les procédés indiqués dans ma méthode.

Je n'ai pas l'honneur de connaître M. Pierre Laflèche, et je donne ma parole d'honneur écrite et imprimée que ma première prise de contact avec lui fut la lettre par laquelle je lui demandai l'autorisation de reproduire son article en fin de la 3e édition de mon ouvrage (ceci pour parer d'avance au soupçon de connivence entre nous qui pourrait surgir), mais je tiens à le remercier de m'avoir fourni une réponse péremptoire me permettant de réduire à néant l'objection d'impossibilité qui a été dressée contre moi.

Voici cet article:

« L'article publié dans le numéro de *Psychica* du 15 décembre dernier, par M. A. Daverne, sous le titre « Un cas de dédoublement », relate une expérience dont le résultat est le plus satisfaisant que j'aie obtenu jusqu'à

ce jour, après une série de tentatives échelonnées sur deux ans.

Un nombre suffisant de ces esais a fait l'objet de notes tenues au jour le jour, et il m'a paru intéressant de tenter de montrer le développement logique d'une faculté latente chez tous.

J'ai suivi, le plus souvent, la méthode indiquée par M. Ch. Lancelin, que j'ai le regret de ne pas connaître personnellement, mais à qui je tiens à exprimer ma gratitude admirative.

Toutefois, la première des expériences fut toute fortuite, et, sans la bienveillance de Mme A., qui m'en fit connaître le résultat et voulut bien se charger de m'aider dans la suite, il est probable que les tentatives dont l'exposé va suivre n'auraient jamais eu lieu.

Je me propose premièrement de relater les faits, dans l'ordre chronologique; je m'efforcerai, ensuite, de les classer, puis de les critiquer en toute sincérité, et d'en donner l'explication la plus plausible.

Je m'excuse, une fois pour toutes, d'employer sans cesse la première personne, mais le « moi », pour haïssable qu'il soit, constitue le sujet même de cette étude.

A. — LES FAITS

Expérience n° 1. — (Nuit du 18 au 19 décembre 1921).

« Hier soir, vers minuit, vous avez essayé un dédoublement; avez-vous eu conscience de ce phénomène? Je vous ai donné quelques conseils, entre autres celui de ne rien craindre, d'essayer de vous condenser davantage et de vous stabiliser vous-même, sans vous accrocher à mon double comme un enfant qui essaie de marcher. Vous avez compris, mais, après quelques secondes d'essai, vous êtes vite retourné vers votre corps physique. Je serais curieuse de savoir si votre cerveau physique a perçu ce phénomène ».

Cette lettre de Mme A. me plongea dans une songerie profonde. Ainsi donc, à mon insu, involontairement, j'avais réussi, semblait-il, une expérience sur les dan-

gers et les difficultés de laquelle M. Lancelin, avec raison, appuie avec tant d'insistance.

Pour m'en convaincre, je résolus de tenter, le soir même, un nouvel essai, pleinement délibéré cette fois, *et, bien entendu, sans en avertir Mme A.*

Expérience n° 2. — (Nuit du 19 au 20 décembre 1921).

Je me couchai, à 23 h. avec la ferme volonté de me rendre « en astral », auprès de Mme A. Après une intense concentration, je m'endormis. Au réveil, il ne me restait aucun souvenir. Après le déjeuner, j'allai chez Mme A. pour la remercier de sa lettre. Dès mon entrée, elle se mit à rire, et me dit:

« Vous avez réussi, mais vous avez fait un effort trop grand. Aussi le parquet, les meubles, tout à craqué ici...»

Avec la plus grande amabilité, Mme A. voulut bien mettre sa faculté de clairvoyance à mon service, et il résulta de cette entente les faits suivants:

Expérience n° 3.— (Nuit du 20 au 21 décembre 1921).

J'avais convenu avec Mme A. de répéter la tentative le soir même, en lui disant que, si j'éprouvais une crainte quelconque je me mettrais « en boule ».

D'autre part, ayant perdu une parente éloignée la semaine précédente et désireux de lui procurer une aide posthume j'avais formé le projet, une fois l'expérience terminée, de m'efforcer de retrouver la défunte « de l'autre côté », et de l'emmener chez Mme A., *à l'insu de cette dernière.*

Le lendemain, au soir, je reçus cette lettre:

« A l'heure fixée, les petits crépitements électriques se sont produits, et vous vous êtes montré, « en boule ». J'ai ri, car je savais que cette forme vous appartenait. Très lentement, la boule est devenue un carré et vous êtes parti...

« Je commençais à m'endormir, lorsqu'un quart d'heure après, environ, les petits crépitements que je commence à connaître m'ont ramenée à la réalité (astrale).

« Vous étiez là, au milieu de la pièce, entouré d'un

joli mauve rosé, le corps fluidique assez bien silhouetté et entouré, à la taille, d'un large anneau fluidique *ressemblant à une ceinture de sauvetage.*

« Vous êtes resté quelques minutes très calme et je vous ai vu disparaître avec ce rayonnant mauve-rosé et votre ceinture de sauvetage.

« Je vous ai demandé la raison de cet appareil, mais vous n'êtes pas encore en état de répondre ».

Expérience n° 4.— (Nuit du 28 au 29 décembre 1921).

Cette 4e tentative, concertée avec Mme A. donna lieu au compte-rendu ci-après : « Je vous ai vu plus petit que les fois précédentes, mais compact. Figurez-vous un bonhomme de neige, et la neige dont il est formé se mouvant continuellement sans changer de forme. Seuls, les bras s'agitaient dans le geste de chasser quelque chose d'autour de la tête... »

Expérience n° 5.— (Nuit du 5 au 6 janvier 1922).

Concertée avec Mme A. — Toutefois, sans en prévenir celle-ci, je m'efforçai de pénétrer chez elle par une fenêtre bien déterminée de son appartement, à gauche de sa table de travail.

Compte-rendu : « Aucun craquement. Attendu assez longtemps. Puis, une clarté d'un joli vert lumière, une projection lumineuse *provenant de la fenêtre.* Mon attention s'est portée de ce côté et j'ai entendu une voix profonde, si vibrante, disant que le Sanyami sanglotait au travers des carreaux, puis tout a disparu... Que veut dire *Sanyami* » ? (1).

Expérience n° 6.— (Nuit du 6 au 7 janvier 1922).

Concertée. — Compte-rendu : «...Vous vous êtes assis; nous avons à peu près réussi ce à quoi je veux arriver. Vous étiez vêtu absolument comme quand le vrai M. L. vient me voir, mais pas aussi solide sur soi-même. Malgré la position assise, vous onduliez légèrement... »

Expérience n° 7.— (Nuit du 13 au 14 janvier 1922).

(1) Terme hindou désignant celui qui se livre à la concentration.

Non concertée. — Je veux m'efforcer de témoigner ma reconnaissance à Mme A. Compte-rendu: « Hier soir, vers minuit, près d'entrer dans le sommeil naturel, j'ai senti l'appel astral, et perçu une colonne d'un blanc bleuté. Elle s'est silhouettée en approchant de moi, sans toucher le parquet... Je vous ai reconnu aux vibrations d'abord, ensuite par la silhouette. Vous disposiez d'une grande force calme et douce et, de la place où vous étiez, vous avez envoyé vers moi deux grandes ailes, dans lesquelles vous m'avez paru tout d'un coup enveloppé.

« J'ai senti le toucher de ces ailes sur mes épaules, pendant qu'en moi-même irradiait une joie très douce, ressemblant à celle que j'éprouvais quand l'un de mes enfants venait tendrement me remercier pour un plaisir donné...

« Vers minuit, la jeune fille qui se trouvait dans la pièce voisine a entendu craquer le plancher auprès de la psyché...».

Expérience n° 8.— (Nuit du 1er au 2 février 1922).

Concertée. — Conditions atmosphériques (pluie probable) très mauvaises. Donné l'*ordre verbal* par trois fois, au corps astral, qui a mal compris et a effectué trois voyages! La personne désignée ci-après sous le nom d'Alice n'est pas au courant des tentatives.

Compte-rendu: « 1° Vu un nuage d'un blanc bleuâtre essayant vainement de prendre forme. Après quelques minutes d'essai, il a disparu; 2° Une sorte de poupée instable, disparue rapidement; 3° Une forme plus précise, plus harmonieuse, s'est présentée, très stable, pendant quelques minutes. J'ai dit mentalement: « C'est très bien, cette fois, essayez de vous souvenir ».

« A remarquer que la forme semble ne jamais se poser sur le parquet:

« Contrôle: le lendemain, Alice me dit: « Il me semble que quelqu'un est venu hier, après que nous nous sommes quittés. Par trois fois j'ai entendu craquer, et, la troisième fois, j'ai vu passer quelque chose de vaporeux, de couleur blanchâtre ».

Expérience n° 9.— (Nuit du 3 au 4 février 1922).

Non cencertée. — Pour la première fois. le « fantôme » ramène dans le corps physique le souvenir de ce qu'il a vu. Le soir, en me concentrant, il m'avait semblé «voir» un lis sur sa tige, que je sentis m'être envoyé par Mme A. Au moment de l'expérience, à 23 h. je me résolus à lui rapporter ce lis. Circonstance fâcheuse, il pleuvait. Je me concentrai *violemment.*

Le lendemain matin, il me restait ce souvenir (dont je ne sais s'il appartient au sommeil ou à la période de concentration préalable, mais que je crois plutôt afférent à cette dernière):

« Je perçois *intérieurement* Mme A. chez elle. Elle semble heureuse; elle a ses lunettes. Quelque chose de brun paraît couvrir ses épaules. La table est ramenée sous le gaz.

« Mme A. me semble écrire quelques mots, puis ouvrir et refermer presque de suite un volume assez gros, ressemblant comme format et épaisseur à la « Méthode de dédoublement personnel » de Lancelin.

Toutes ces notions m'étaient venues comme des «bouffées d'intuition ». Je me hâtai d'écrire ces perceptions à ma correspondante, qui me répondit par le compte-rendu suivant:

« En effet, je me suis assise à ma table. Je n'ai pas écrit, mais lu une lettre (je ne puis lire qu'avec mes lunettes). J'ai ensuite ouvert un livre que j'ai feuilleté quelques minutes, puis, la raison parlant, vu l'heure tardive, je l'ai refermé. Ce volume est à peu près de la grosseur et du format du « Dédoublement » de Lancelin. Je n'avais rien de brun sur les épaules. En effet, je vous avais envoyé un lotus...

« Les visions sont très souvent ce que vous appelez des « bouffées d'intuition », et quand nous disons: *je vois,* nous pourrions tout aussi bien dire: *je sais.* Mais les profanes ne comprendraient pas.

« J'ai préféré laisser cette intuition s'annoncer elle-même en vous, plutôt que de vous expliquer le phénomène.

« D'abord, cela ne peut guère s'expliquer, il faut le ressentir soi-même...».

Expérience n° 10.— (Nuit du 8 au 9 février 1922). Concertée. — Temps: beau, froid, sec. Un seul commandement, tout haut, au corps astral, puis sommeil immédiat. Heure: 23 h. 20.

Compte-rendu « Vers 23 h. 40, un nuage d'une teinte rose et vert lumière évolue quelques instants sans prendre aucune forme...

« Je commençais à sommeiller. Un coup sec m'éveilla complètement (à minuit; j'ai regardé l'heure).

« Vous étiez là, assis, tête nue, et tellement réel! Absolument comme si je vous regardais dans une glace. Pendant cette vision, j'ai eu le temps de penser: « C'est bizarre, je n'ai jamais vu personne en astral d'une manière aussi nette, aussi précise ». Je me rendais compte, néanmoins, que malgré cette précision je vous voyais comme un reflet.

« Et cependant c'est une forme humaine de substance astrale qui s'est éloignée, quand le reflet a disparu ».

Expérience n° 11. — (Nuit du 20 au 21 avril 1922). Concertée. — Temps: très beau. Repas carné et copieux à midi. Je désire offrir des fleurs à Mme A. Deux fois, je me suis senti « partir »: la première, par un glissement froid à la nuque; la seconde, par la sensation bien connue qui provoque une brusque détente des jambes et le réveil. Je me concentre de nouveau, et je tombe en un profond sommeil.

Compte-rendu: « A minuit moins le quart, vibrations modérées... J'ai ressenti l'impression que le nuage blanchâtre cherchait à se mieux former et j'ai essayé de lui venir en aide par la pensée. Vu, l'espace de quelques secondes, des fleurs: des lilas très clair. Sortant du nuage, une main fermée comme par un effort. Ensuite, la main ouverte, presqu'aussi matérialisée qu'une main de chair. Mais l'effort ne dure pas; il faut saisir le cliché comme un éclair ».

Les expériences dont le récit va suivre appartiennent à une autre série. Elles ont été exécutées avec l'aide de deux de mes amis: M. André Daverne et M. Pierre Noël. Aucun d'eux n'est clairvoyant. Aussi les tentatives ci-après, lorsqu'elles ont été volontaires, ont-elles eu pour but essentiel de ramener dans le cerveau physique le souvenir des faits enregistrés au loin par le « double ». Contrairement à ceux qui précèdent, qui étaient effectués à l'état de sommeil naturel, les dédoublements exposés ci-dessous, à l'exception des nos 12, 15 et 20, ont eu lieu à l'état de veille, ou, si l'on préfère, sans la perte totale de la conscience physique.

Expérience n° 12.— (Nuit du 15 au 16 oct. 1922).

Je ne connais aucunement, même à ce jour, « les Imberts », propriété de la famille Noël, près de Blois. Or, à la date du 16 octobre 1922, mon carnet porte la note suivante:

« Cette nuit, j'ai « rêvé » que j'étais aux Imberts; une maison blanche, avec, au rez-de-chaussée, trois fenêtres aux sommets arrondis. J'ai parcouru une antichambre, monté l'escalier en chêne très clair, avec une rampe de même. Cet escalier tourne à angles droits. Verrière sur le premier palier.

« Dans le jardin, des massifs d'aucubas et de très grands arbres ».

Compte-rendu: « La maison est blanche, mais le rez-de-chaussée possède seulement une baie surmontée d'ornements en demi-cercle.

« L'escalier et sa rampe sont en chêne clair et ciré. Ils tournent à angles droits. Le premier palier prend jour par une fenêtre; la verrière signalée existe; toutefois, elle éclaire une autre partie de la maison.

« Le jardin est ombragé de très grands arbres, les massifs d'aucubas y figurent bien ».

Expérience n° 13.— (Nuit du 18 au 19 déc. 1922).

Notes de mon carnet: « Hier, à 22 h. 30, tenté une sortie en astral à l'état de veille. Concentration et sensation physique de diffusion habituelles.

« Vu A. D. écrivant, assis devant sa table. La lampe électrique est tirée, d'une façon inhabituelle, vers le milieu du meuble. Des enveloppes, du papier à lettre bleus, des objets de bureau s'entassent auprès du coude droit de A. D. Sensation que cela le gêne, et qu'il va faire tomber quelque chose ».

Compte-rendu: « La lampe électrique était, en effet, disposée au milieu de la table, et non à gauche, à sa place accoutumée. Les enveloppes, le papier à lettre occupaient bien, ainsi qu'un coupe-papier, une règle d'ébène et un ouvre-lettres, l'emplacement désigné. Seule, la doublure des enveloppes est d'un bleu vif. A. D. était gêné par la proximité de ces objets; il a fait tomber, avec son coude, des feuillets et la règle d'ébène ».

Expérience n° 14. (Nuit du 20 au 21 déc. 1922).

Notes de mon carnet: « Noël m'a informé qu'il y a, chez lui (4, rue d'Italie, à Vincennes), *une chose nouvelle*. Je conviens d'aller le soir même, en dédoublement, « voir » ce qu'est *cette* chose. N. disposant de sa soirée, je lui propose également de m'efforcer de frapper trois coups sur un plat de faïence ancienne qui orne le dessus de la porte de la salle-à-manger. (L'appartement de M. Noël m'est familier). L'heure de la tentative est fixée de 23 h. moins 5' à 23 h. 5.

21 *décembre au matin.* « Vu » le plat et remarqué une fêlure que je ne connaissais pas. Violent effort pour matérialiser l'index. Sous mon drap, j'ai fait trois fois le geste de quelqu'un qui heurte une porte. Sensation que N. est dérangé. Vu *objectivement* un linéament vert phosphorescent, brillant sous mes paupières fermées, et «su» qu'il s'agissait d'un buste de bronze vert, bien que le trait de feu smaragdin n'eût dessiné qu'un vague contour de tête et d'épaule. Ce buste m'a paru une tête masculine, chauve, les sourcils touffus, les yeux extraordinairement profonds et enfoncés. J'ai pensé un moment que c'était cela *la chose nouvelle*. J'ai toutefois cherché encore. Perçu un meuble à colonnes torses, avec tapis-

serie, mais je ne saurais dire s'il s'agit d'un fauteuil, d'une table ou de quoi que ce soit ».

Compte-rendu: « J'ai raconté à Noël ma « sortie », le lendemain même de l'essai, en présence de M. P. Le Cour et d'un de ses amis, qui précisément le soir de l'expérience, étaient allés rendre visite à N, qui les avait mis au courant.

« La sensation de dérangement correspondait donc à une réalité. Le plat ancien, d'autre part, est bien fêlé. M. Noël et ses visiteurs ont bien entendu à 23 h. deux coups « cristallins » en direction du plat. Ils ne sont pas sûrs d'en avoir entendu un troisième.

« Le buste de bronze vert, acheté à mon insu, est un Antinoüs à l'opulente chevelure, aux arcades sourcilières très acusées. Les yeux sont figurés par *des trous*.

« Le meuble *à colonnes torses* est un cabinet Renaissance, dont le bois noir est incrusté d'ornements rougeâtres en arabesques, qui *ressemblent étonnamment à de la tapisserie*. N. s'exclama: « On ne peut rendre, d'une façon plus exacte, l'objet d'une perception inexacte ».

Expérience n° 15. — (Nuit du 18 au 19 janvier 1923). Notes de mon carnet: « Cette nuit, allé involontairement, en astral, aux « Imberts » (la propriété, sise près de Blois, de la famille Noël).

« Perçu la cuisine avec un vaste fourneau à hotte. La pièce est peinte en jaune, avec une bande rouge en frise.

« Il y a un détail architectural inusité, une bizarrerie qui rompt le carré de la pièce, *comme une colonne* ».

Compte-rendu: « Le fourneau est grand et surmonté d'une hotte. La cuisine est peinte uniquement en jaune; le gros tuyau du calorifère à air chaud la traverse *comme une colonne* ».

Au début du mois d'avril suivant, je résolus, d'accord avec M. A. Daverne, de tenter une nouvelle série d'épreuves, mais en numérotant, cette fois, les perceptions et en les rédigeant de telle sorte qu'aucune place ne fût laissée à une interprétation ambiguë.

Les résultats de cette série ont toujours été vérifiés le lendemain matin même de l'expérience.

J'extrais de cette série le récit des trois essais suivants (16, 17 et 18):

Expérience n° 16. — (Nuit du 9 au 10 avril 1923).

Tentative exécutée à 22 h. 30. Perçu:

1° Notion d'une contrariété relative à des questions de toilette;

2° Vive lueur tourbillonnante dorée, semblable à une médaille à l'effigie de François Ier, accompagnée d'une pensée tenace de la famille C.

3° Pensée du grand dôme de la Bibliothèque Nationale.

Compte-rendu:

1° A. D. rentrant de voyage (à l'insu de l'expérimentateur) a fait une toilette soignée, mais sans aucune contrariété.

2° A. D. fut rendre visite, ce même soir, à la famille C. qui demeure rue de la Renaissance, tout près de la rue François Ier.

3° Ne correspond à rien.

Expérience n° 17. — (Nuit du 10 au 11 avril 1923).

Tentative exécutée à 0 h. 30, dans le but de connaître les faits s'étant passés à 22 h. Perçu:

1° Pensée très vive de M. Henri A.

2° A. D. allongé sur le fauteuil jaune de sa chambre, et dans l'attitude d'un laisser-aller dont il n'est pas coutumier.

Compte-rendu:

1° A. D. doit renvoyer, ce matin même, un catalogue de librairie à M. Henri A.

2° Oui, à 22 h. A. D. fatigué s'est en effet allongé, dans l'attitude décrite, sur le fauteuil jaune.

Expérience n° 18. — (Nuit du 11 au 12 avril 1923).

Tentative exécutée à 23 h. 30 dans le but de connaître les faits s'étant passés dans la soirée. Perçu:

1° A. D. accoudé à la fenêtre ou regardant un instant dehors, alors qu'il faisait encore un peu jour.

2° Piano?

3° A. D. à sa table, dans sa chambre, écrivant:

a) lettres?

b) faisant des comptes ou s'occupant de chiffres?

Compte-rendu:

1° A. D. n'est allé à la fenêtre, vers 19 h., que pour fermer ses persiennes, lesquelles avaient été laissées ouvertes par la domestique.

2° Non, A. D. n'est même pas entré dans son salon.

3° *a*) Non, A. D. n'a pas écrit de lettres.

b) Oui, A. D. a fait ses comptes longuement; ayant touché une somme de quelque importance, il a passé plus d'une demi-heure à classer les billets et les coupures, à en raccommoder les déchirures, à en déplier les coins; puis, il les a répartis dans diverses enveloppes, après avoir fait des additions. Ce genre de travail lui est absolument inhabituel.

Expérience n° 19. — (Nuit du 3 au 4 mai 1923).

Tentative exécutée à 22 h. Perçu:

A. D. debout, dans sa cuisine, buvant quelque chose de brun.

Compte-rendu:

Exact; accablé par la chaleur précoce et exceptionnelle, A. D. s'est rendu dans la cuisine, à 10 h. pour y prendre de l'eau fraîche, à laquelle il a en effet mêlé une boisson de couleur brune.

Expérience n° 20. — (Nuit du 12 au 13 juillet 1923).

Notes de mon carnet: Cette nuit, collection de «rêves» particulièrement lucides, parmi lesquels:

1° A. D. me montre une brochure traitant d'un sujet « extraordinaire » et publiée chez Albin Michel.

2° M. G., mon collègue de bureau, m'explique comment il faut faire, en cas d'accident, pour demander à une Compagnie de taxis d'envoyer chaque jour son médecin.

Compte-rendu : « à cette époque, je me trouvais en vacances aux Sables-d'Olonne ; A. D. et M. G. étaient tous deux à Paris. Bien que je sois très lié avec chacun d'eux, il ne me souvient d'avoir rêvé de A. D. que *trois* fois (la première constituant une perception exacte, la seconde une perception fausse, la troisième, enfin, étant rapportée ici) et de M. G. qu'en cette unique occasion.

1° A. D. avait acheté, l'après-midi même qui précéda la nuit du rêve, la brochure de Grillot de Givry : « La Survivance et le mariage de Jeanne d'Arc », effectivement éditée chez M. Albin Michel.

2° Il se trouva que la mère de M. G. fut renversée, le 12 septembre suivant, par un taxi. L'accident, heureusement sans gravité, nécessita cependant l'intervention du médecin de la Compagnie, dont M. G. d'ailleurs, déclina les services.

B. — CLASSIFICATION

Les vingt expériences dont on vient de lire le récit peuvent être classées de la manière suivante :

I. — Expériences avec sujet percipient (les 11 premières).

II. — Expériences sans sujet percipient (les 9 autres).

La première section comprend uniquement des expériences exécutées à l'état de sommeil naturel ; elle se subdivise en :

a) Expériences concertées (jours et heures convenus), ce sont les n°s 3, 4, 5, 6, 8, 10 et 11.

b) Expériences non concertées (jours et heures non convenus), ce sont les n°s 1, 2, 7 et 9.

La seconde section comprend :

c) Des expériences involontaires, à l'état de sommeil naturel ; ce sont les n°s 12, 15 et 20.

d) Des expériences volontaires, à l'état de veille, ou, comme je l'ai déjà dit, sans la perte totale de la conscience physique ; ce sont les n°s 13, 14, 16, 17, 18 et 19.

C. — CRITIQUE

Cette troisième et dernière partie comprendra trois paragraphes:

§ 1° Critique particulière de chaque expérienec.

§ 2° Critique d'ensemble.

§ 3° Conclusions.

§ I. — CRITIQUE PARTICULIÈRE DE CHAQUE EXPÉRIENCE.

N° 1. — Il est à remarquer que cette première expérience semble, si j'ose me permettre cette expression, être venue à son heure. Mes carnets conservent trace, pendant les mois qui précèdent, d'un nombre considérable de rêves très clairs. Le jour même qui s'écoula avant la nuit du phénomène, j'étais allé entendre, *à la Société Théosophique de France,* une conférence de M. Ludovic Réhault, sur l' « Amour », qui m'avait porté à un haut degré d'enthousiasme. Toutefois, si je n'avais pas eu la chance d'avoir une amie clairvoyante, il m'aurait fallu attendre jusqu'au 15 octobre suivant, avant de pouvoir contrôler un « rêve » correspondant à une réalité ignorée (expérience n° 12).

N° 2. — C'est la première des expériences volontaires non concertée. Elle n'offre de remarquable que l'exagération de l'effort de volonté.

N° 3. — Expérience en deux temps; première partie concertée, deuxième partie non concertée. Les apparences de boule et de carré confirment ce fait que le corps astral (et sans doute aussi le double éthérique) peut prendre n'importe qu'elle forme: géométrique, animale, humaine, grandie ou diminuée.

La seconde partie de l'expérience contient un curieux exemple de représentation symbolique: le mauve et le rose sont les couleurs de la dévotion et de l'affection; d'autre part la pensée d'aide, de secours, paraît s'être concrétisée en ceinture de sauvetage.

Quant à rencontrer « de l'autre côté » une personne défunte, *surtout dans la semaine qui suit le décès,* c'est

sans doute une opération dont la réussite n'est l'apanage que d'êtres très avancés. Ou plutôt, si ce fait se produit, ne nous est-il pas encore permis d'en rapporter, dans le cerveau physique, le total souvenir.

N° 4. — Une partie du double éthérique semble avoir accompagné l'astral, et l'avoir gêné; d'où ce geste des bras de « chasser quelque chose d'autour de la tête ».

A noter que Mme A., après l'expérience n° 3, m'avait conseillé de me condenser le plus possible. Ce sont peut-être mes efforts dans ce but qui ont provoqué cette contraction, cet aspect *compact*, du fantôme.

Toutefois, l'apparence neigeuse paraît plutôt le fait du double éthérique.

N° 5. — La théorie occulte affirme qu'une montagne astrale n'est un obstacle que si l'on croit qu'elle en est un. D'autre part, quelle peut être l'influence du verre (carreaux) dans ces phénomènes qui semblent avoir tant de rapports avec l'électricité?

C'est l'impossibilité de traverser ces carreaux que je me suis rappelée au cours de l'expérience relatée par M. Daverne dans le numéro de *Psychica* du 15 décembre 1923, et c'est ce souvenir qui m'a gêné pour traverser le mur.

N° 6. — L'étude de la fameuse question du vêtement des apparitions, tant des vivants que des morts, reçoit ici une modeste contribution. En l'espèce, je n'ai pas spécialement « pensé » aux vêtements; des expériences que j'ai tentées dans ce sens (apparition en smoking, ou avec un chapeau de clown) ont échoué. D'autres personnes en ont réussi avec Mme A.

N° 7. — Symbologie à comparer avec celle de l'essai n° 3. A noter cependant un élément entièrement nouveau: le contact des ailes sur les épaules de Mme A. D'autre part, quelle est la bonne explication de la contradiction entre: « sans toucher le parquet » et « la jeune fille a entendu craquer le plancher? »

Le double n'est-il pas perçu en entier, les pieds étant moins formés que le reste?

Y a-t-il des projections de force psychique?

Le double n'a-t-il pris terre que dans la chambre voisine?

N° 8. — Même contradiction que dans l'expérience ci-dessus.

Ici, le triple voyage du fantôme, constaté par deux personnes qui ne s'étaient pas concertées, semble bien éliminer l'hypothèse de la suggestion.

Remarquer que la personne désignée sous le nom d'Alice a vu « quelque chose de vaporeux, de couleur blanchâtre », la troisième fois, c'est-à-dire celle où le fantôme était « une forme plus précise ».

N° 9. — Cette expérience est *la seule* de la première section qui n'ait peut-être pas eu lieu à l'état du sommeil naturel (voir la parenthèse du 2e alinéa, partie A). C'est également *la seule* de cette série où le souvenir a été rapporté dans le cerveau physique.

Il est bon de souligner en passant la prudence de Mme A.: — « J'ai préféré laisser cette intuition... etc... ».

Je consacrerai un paragraphe, dans la critique d'ensemble, à cette singulière question du mode de perception.

N° 10. — Je me permets d'insister sur le sang-froid de l'observatrice, critiquant la « vision » au moment même de sa perception, et vérifiant l'heure.

N° 11. — Je sais que de bienveillants critiques ne manqueront pas de rapprocher la notation: « Repas carné et copieux à midi » de cette autre: « Deux fois, je me suis senti partir, etc... ».

Eh bien, non! Il n'existe aucun rapport entre la délicieuse impression du dédoublement et l'angoisse stomacale; entre la sensation de planer et celle de tomber.

En revanche, il existe *peut-être* un lien entre la question nourriture et la question matérialité de l'apparition, « presqu'aussi matérialisée qu'une main de chair ».

N° 12. — Première des expériences involontaires, à l'état de rêve, qui ait pu faire l'objet d'une vérification. Je n'ai encore jamais essayé d'aller volontairement à un endroit donné, pendant le sommeil du corps physique,

à l'exception, bien entendu, des expériences tentées avec Mme A.

N° 13. — Expérience exécutée sans aucun avertissement à A. D., simplement pour passer le temps, et parce que le sommeil ne venait pas.

N° 14. — A noter que M. Noël ne m'avait signalé qu'une seule chose nouvelle chez lui. Il m'a expliqué, depuis, que par « chose nouvelle » il entendait le meuble à colonnes torses. La seconde nouveauté que constituait le buste de bronze vert ne lui était pas venue à l'esprit.

Je n'ignore pas que j'ai pu, inconsciemment, remarquer physiquement la fêlure du plat, et prendre pour une information clairvoyante ce qui faisait partie de mon contenu mental. A cette observation, je puis toutefois répondre que ma vue défectueuse a fort bien pu m'empêcher d'apercevoir cette fente d'un plat accroché assez haut, et cela même avec mes verres. Je suis en effet astigmate et ne distingue que très mal les lignes minces horizontales.

N° 15. — Rien à signaler, si ce n'est l'étrangeté de cette inspection d'une cuisine inconnue.

N°s 16, 17, et 18. — Je rappelle encore une fois la rigueur du procédé employé pour ces trois essais : numérotage et rédaction des perceptions sur la colonne de gauche d'un agenda dont je remplissais la colonne de droite, le lendemain même de l'expérience, sous les yeux de A. D. et conformément à ses indications.

Les n°s 17 et 18 sont de timides essais de perception du passé.

N° 19. — Même observation que pour le n° 13.

N° 20. — A noter : 1° L'éloignement ; 2° La multiplicité des rêves, la diversité de leurs objets et des personnes auxquelles ils se rapportaient (cette nuit-là, j'ai noté encore trois autres rêves, mais dont deux sont vraisemblablement incontrôlables) ; 3° Prémonition. C'est d'ailleurs le seul rêve prémonitoire à échéance lointaine que j'aie pu contrôler, en ce qui me concerne.

§ 2. — Critique d'ensemble

a) Pourquoi classer ces phénomènes sous l'étiquette « dédoublement » et pourquoï « dédoublement personnel »

J'ai rangé ces expériences dans cette catégorie pour les raisons suivantes:

A l'exception de celles qui ont eu lieu sous forme de « rêves », aucune ne me paraît pouvoir être expliquée d'une façon suffisante par la seule hypothèse de la télépathie.

Le double a été *vu*, dans les 11 premières tentatives, par Mme A., au cours de chaque expérience (dont la première, ne l'oublions pas, s'est produite absolument en dehors de la volonté des participants).

Il a également été *vu* par la jeune fille désignée sous le nom d'Alice, qui n'est point une «voyante» (n° 8).

Il a été *entendu* par Mme A. (n° 3), par Alice (n° 7 et 18), par MM. Noël, Le Cour et leur ami (n° 14).

Il a *touché* Mme A. (n° 7) et le plat de faïence (n° 14).

Au point de vue subjectif, la sensation éprouvée par l'expérimentateur, lors d'un essai de dédoublement personnel, à l'état de veille, est totalement différente de l'impression ressentie au cours d'un exercice de « psychométrie » par exemple.

La première est celle d'un immense bien-être presque physique; la seconde ressemble plutôt à une concentration intellectuelle.

Lorsqu'on est dérangé au cours d'une «psychométrie», on éprouve un désagrément analogue à celui que provoque l'interruption brutale d'une lecture passionnante.

Lorsqu'on l'est au cours d'un dédoublement à l'état de veille, on reçoit au plexus solaire un choc comparable à un coup de poing, suivi de hoquets, de bâillements et de suffocation.

Je pense qu'une commotion soudaine — porte ouverte brusquement, par exemple — survenant au moment où le dédoublement passe par sa phase maximum, pourrait entraîner *la mort* de l'opérateur.

Enfin, par dédoublement « personnel », j'entends celui où un seul individu est en cause, par opposition aux expériences dans lesquelles un magnétiseur extrait successivement du corps physique les principes supérieurs y contenus.

b) Pourquoi des « rêves » figurent-ils sous la rubrique « dédoublement » ?

Parce que la sensation éprouvée pendant le sommeil, lorsque se produit un songe du genre de ceux racontés plus haut, ressemble d'une façon curieuse à celle que produit l'extérioration à l'état de veille;

Parce que les renseignements fournis à la conscience, en « rêve », sont reçus d'une manière analogue au mode d'information en « dédoublement ».

Toutefois, et j'estime cette observation importante, les données du rêve sont, chez moi, toujours plus erronées, plus défigurées, que celles du dédoublement, et voici ce qui me paraît en être la raison:

Pendant le sommeil, le contrôle de l'Etre Intérieur (Esprit, Ego, ou telle appellation que chacun préfère) sur le cerveau physique est très diminué, sinon supprimé, et ce dernier amalgame les notions venues du dehors avec les souvenirs ou les préoccupations du jour.

En l'état, si particulier, du dédoublement à l'état de veille, au contraire, le contrôle reste presque entier, et le choix entre un produit de l'imagination ou de la mémoire et un « impact » extérieur continue d'être possible.

Ceci m'amène à tâcher d'expliquer:

c) Comment se présentent les perceptions?

De deux façons, avec tous les degrés intermédiaires entre ces deux façons.

1° On voit « comme dans la réalité ». C'est ce qui a lieu dans les rêves. Pour ma part, j'ignore encore ce mode de vision lorsque je me dédouble à l'état de veille.

2° On « sait ». Relire l'explication si claire de Mme A. (n° 9).

3° Parmi les degrés intermédiaires, notons, en allant du supérieur à l'inférieur:

— ce que j'appellerai *la vision verte*, c'est-à-dire la perception, sous les paupières closes, de figures diverses, le plus généralement de couleur verte, un vert tirant sur le bleuâtre. Ces figures sont souvent géométriques, parfois ce sont des visages, des portions de visages. La pensée peut en modifier la forme, mais difficilement — pour moi, du moins — la couleur.

— le simple linéament, figurant vaguement le contour d'un objet, accompagné de la connaissance de cet objet (n° 14).

N. B. — L'éclat de ces visions est comparable à celui des phosphènes. Il lui est souvent supérieur, parfois inférieur. Il m'est arrivé de constater la présence simultanée d'un phosphène et d'une « vision », le premier passant lentement au travers de la seconde.

Quel rapport y a-t-il, s'il y en a un, entre ce phénomène et l'apparition des figures dites hypnagogiques? et entre ces « visions » et la vision « paroptique »?

§ 3. — Conclusions

Au point où j'en suis arrivé (et bien que les expériences ci-dessus exposées ne puissent être considérées que comme des résultats embryonnaires), je considère comme acquise la certitude que l'Etre humain peut se dédoubler à volonté.

Le double peut rapporter dans le cerveau physique le souvenir de ce qu'il a vu ou fait.

Un entraînement rigoureux, un régime de vie approprié, peuvent sans doute accroître (jusqu'à quel point?) les potentialités du double.

Ce que je voudrais, maintenant, c'est, laissant de côté provisoirement les questions conscience et souvenir, entreprendre une série d'expériences nouvelles qui poursuivrait, cette fois, un but purement matériel.

Autrement dit, si un chercheur — un de ceux qui ne redoutent pas d'interminables suites d'échecs — est curieux, comme moi, de renouveler les expériences que relate Lancelin, par exemple, je me mets entièrement à sa disposition pour:

— Photographie du double.

— Apposition d'un doigt sur une plaque de verre saupoudrée de talc.

— Action sur un appareil extra-sensible.

— Expériences avec des colorants.

Enfin toutes tentatives, déjà connues ou nouvelles, en vue de *vérifier l'objectivité du double*, et d'étudier jusqu'à quel point peut être poussée son objectivation.

Un mot de conseil, pour finir, à celles ou à ceux qui voudraient essayer à leur tour ces fascinantes possibilités.

Lisez et relisez l'ouvrage de Lancelin. Méditez-le. Gravez-vous dans la tête tout ce qui y est dit des dangers multiples de ce genre d'expérimentation.

Enfin, souvenez-vous toujours que tout pouvoir nouveau ne nous est donné que pour *aider les autres*.

PIERRE LAFLÈCHE. »

Enfin, dans le n° de décembre 1925 de *Psychica*, M. P. Laflèche donne le récit contrôlé d'une dernière expérience dont l'issue a été une complète réussite.

« Vingt-deux expériences de dédoublement personnel, effectuées par moi, tant à l'état de sommeil normal qu'à l'état de veille, ont été publiées dans les numéros de *Psychica* des 15 décembre 1922, 15 avril, 15 mai et 15 novembre 1924.

Les lecteurs qui ont bien voulu s'intéresser à ces récits seront peut-être satisfaits de trouver ici le compte-rendu d'une nouvelle réussite, sans contredit la plus complète de toutes celles que j'ai pu enregistrer jusqu'à ce jour.

Il s'agit, cette fois, d'une expérience à l'état de sommeil, remarquable en ce que la perception du *double*, par la personne à laquelle il rendit visite, mit en jeu trois sens : la vue, l'ouïe, le toucher.

La percipiente est Mlle M. F., infirmière militaire de 1re classe pendant la guerre, et actuellement infirmière privée, profession qui exige du sang-froid et le contrôle

de soi-même. Elle demeure, comme moi, à Paris. Nos arrondissements respectifs se touchent.

L'expérience eut lieu dans la nuit du dimanche 8 au lundi 9 février 1925.

Le dimanche matin, circonstance qui me paraît devoir être retenue, j'avais entendu une allocution d'un esprit particulièrement élevé, qui m'avait beaucoup ému.

D'autre part Mlle M. F. avait récemment entrepris, dans un dessein très noble, une série d'efforts dans lesquels je désirais l'encourager. Sachant Mlle M. F. douée de facultés de clairvoyance, je résolus de les mettre à contribution.

Dès la fin de janvier, nous avions convenu, elle et moi, qu'elle se préparerait à « voir », chaque nuit, à onze heures; les dates de mes tentatives d'extériorisation étant toutefois laissées à ma seule initiative, de façon qu'elles pussent conserver un certain imprévu.

Donc, le 8 février, en me couchant, vers onze heures, je décidai de me rendre « en astral », sitôt endormi, auprès de Mlle M. F. et de lui dire, faisant allusion à la tâche qu'elle avait commencée:

— « C'est bien. Continuez! »

Je me concentrai de toutes mes forces sur le monoïdéisme choisi, écartant même le désir de rapporter un souvenir de mon expédition. Je m'endormis enfin, après avoir cherché le sommeil assez longtemps. De fait, le *double* ne conserva aucune mémoire du phénomène.

Voici le compte-rendu écrit de Mlle M. F.

9 février 1925.

« J'avais passé la soirée chez Mme X. et m'étais cou-
« chée vers une heure du matin.

«Une veilleuse près de moi, je me tenais immobile, les
« yeux clos, sans dormir encore, j'en suis certaine, quand
« je perçus une ombre entre moi et la veilleuse. J'ouvris
« les yeux et me dressai sur mon lit; mais j'avais res-
« senti une telle émotion que je retombai sur mon oreil-
« ler.

« Je reconnus très distinctement la figure et le haut du « corps de M. Laflèche. Comme j'avais le bras gauche « sur les draps, le fantôme me prit la main et je sentis « très bien les deux derniers doigts de sa main gauche « dans ma paume. En même temps, il me disait : « C'est « bien. Continuez ! »

« Au moment où je reconnus la figure de mon visiteur, « je me ressaisis. Quant la vision eut disparu, je restai « encore un moment les yeux de nouveau fermés, me « sentant très paisible.

« Il me semble bien qu'alors le réveil marquait 1 h.1/2.»

Je crois bon de souligner les points suivants :

a) Le phénomène s'est passé à la lumière d'une veilleuse, ou, plus exactement, d'une lampe pigeon.

b) Mlle M. F., quoique s'attendant depuis plusieurs jours à un phénomène (l'heure convenue était, il est vrai, dépassée) et quoique professionnellement habituée aux émotions, a ressenti une surprise violente.

c) Le fantôme a prononcé *exactement* les mots prescrits par ma volonté.

Ces trois faits paraissent bien établir la réalité *objective* du phénomène, qui aurait peut-être même pu être perçu par une personne non voyante. Ils montrent en outre le danger qu'il y aurait à pratiquer ce genre de manifestations auprès de personnes impressionnables ou sujettes à des troubles cardiaques.

Le caractère matériel du fantôme aurait pu permettre, semble-t-il, de léser celui-ci (ainsi que l'explique M. Lancelin) et de prouver certains des risques graves que, de son côté, encourt l'opérateur.

Pierre Laflèche. »



TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES GRAVURES





Fig. I. — Le solitaire Ma-Ming-Tsun échappe aux persécutions en se dégageant de son corps physique.

D'après un tableau boudhiste, emprunté aux *Mémoires sur la Chine* par le comte d'Escayrac de Lauture.
(On voit le lien fluidique qui, partant du sommet de la tête, relie le corps physique au corps astral).

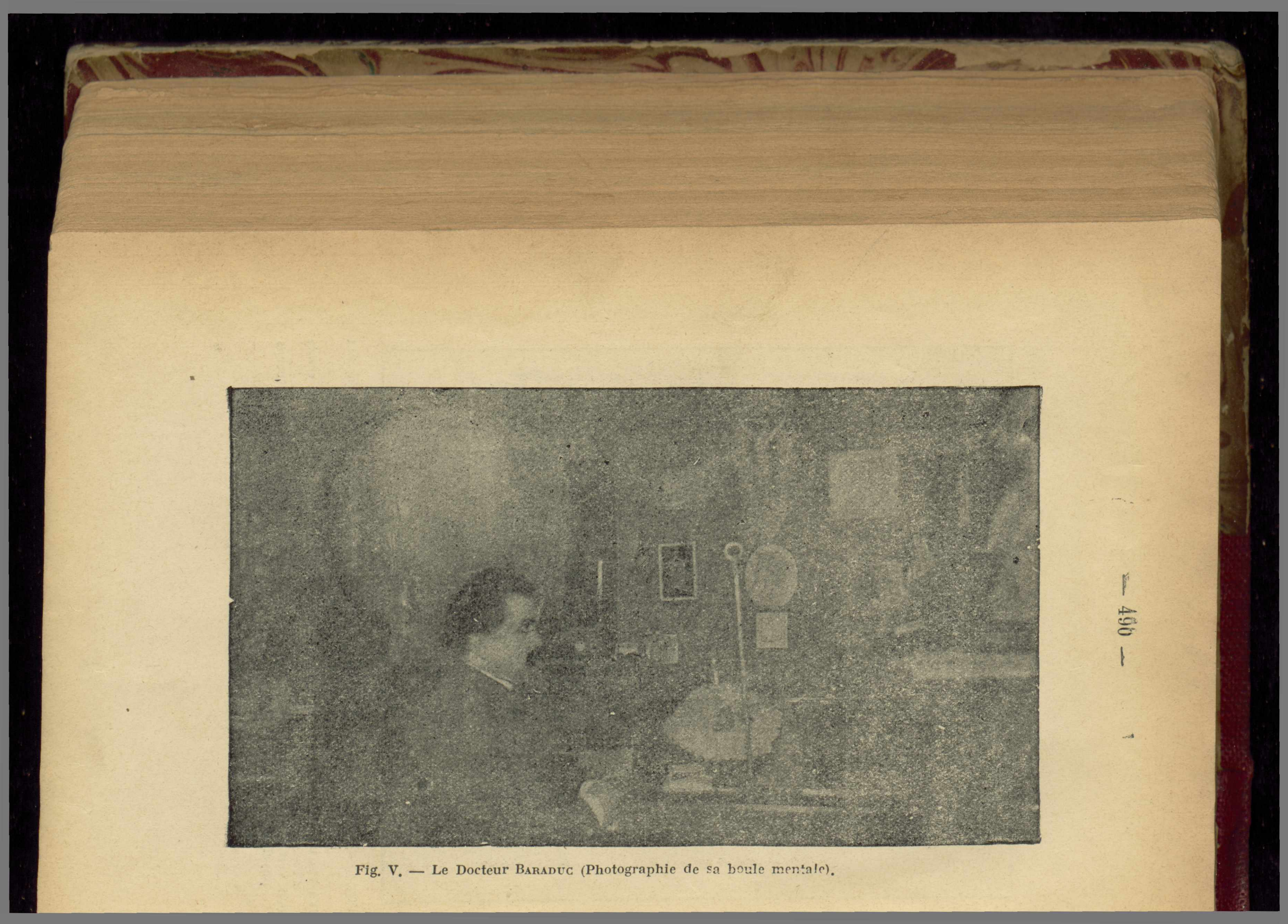


Fig. V. — Le Docteur BARADUC (Photographie de sa boule mentale).

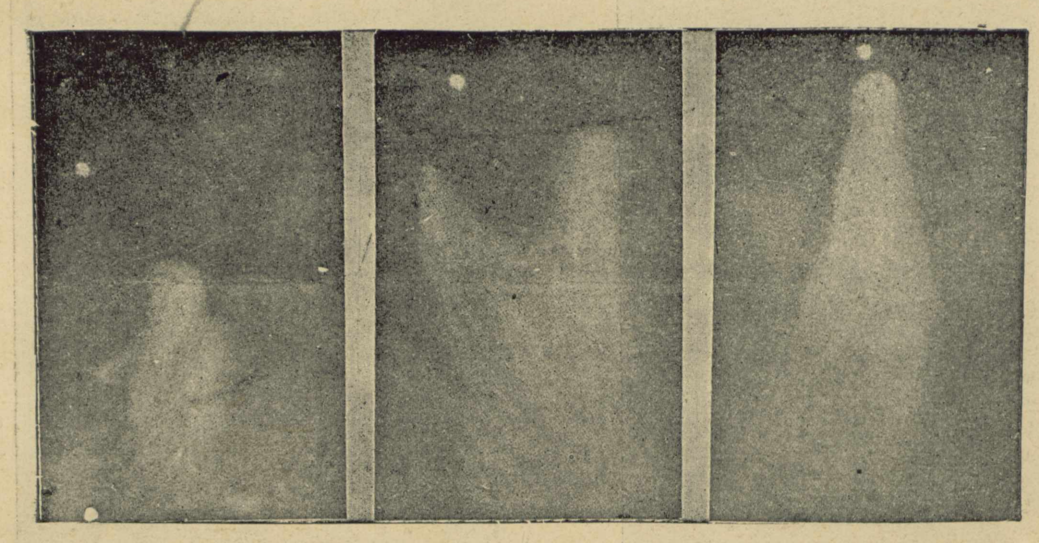


Fig. VI, VII, VIII. — Fontômes vivants avec boule mentale.



Fig. IX. — Jeune garçon dont l'appareil auditif est extérioré.
(D'après un cliché du commandant Darget.)

Fig. XI. — Etat d'extérioration de la sensibilité.

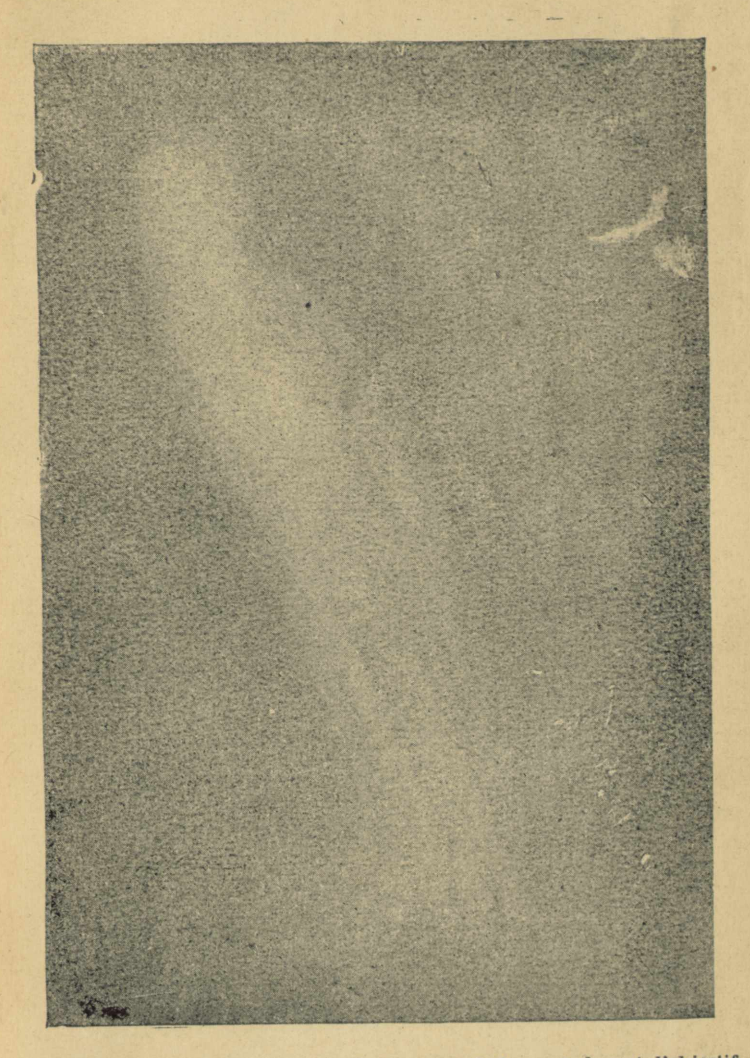


Fig. X. — Le Fantôme de Mme Lambert se balançant devant l'objectif.

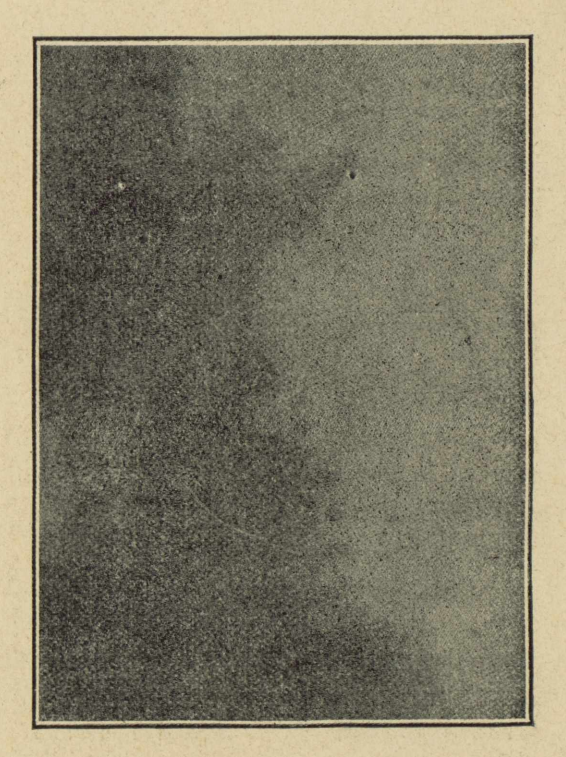


Fig. XII. — Etat de dédoublement.
Le sujet est invisible, et, à sa gauche, en nuage clair, son fantôme en période de condensation.

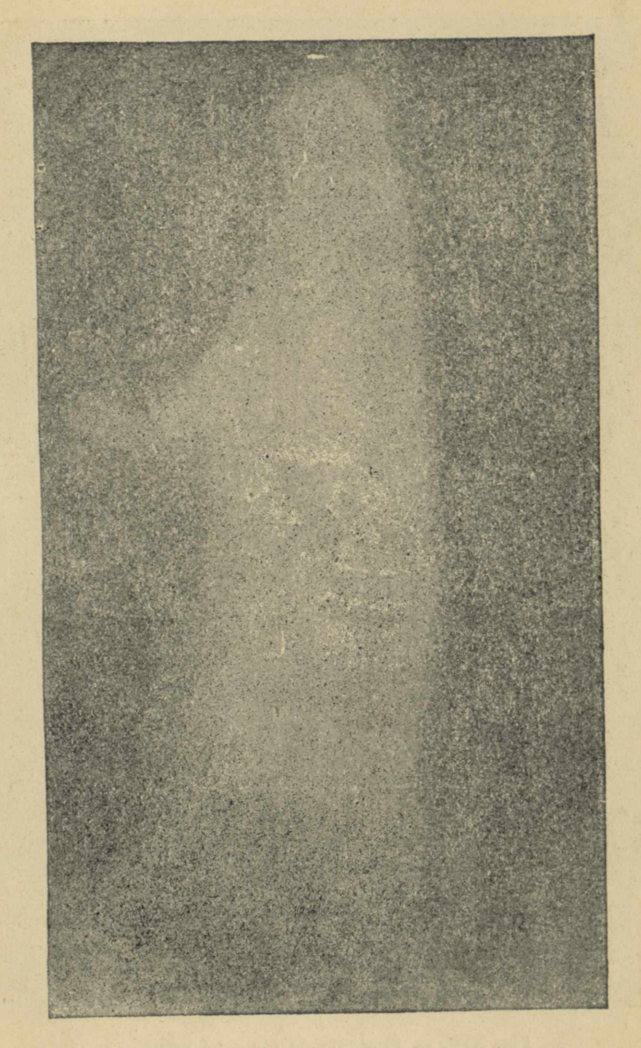


Fig. XIII. — Fantôme de Madame LAMBERT.

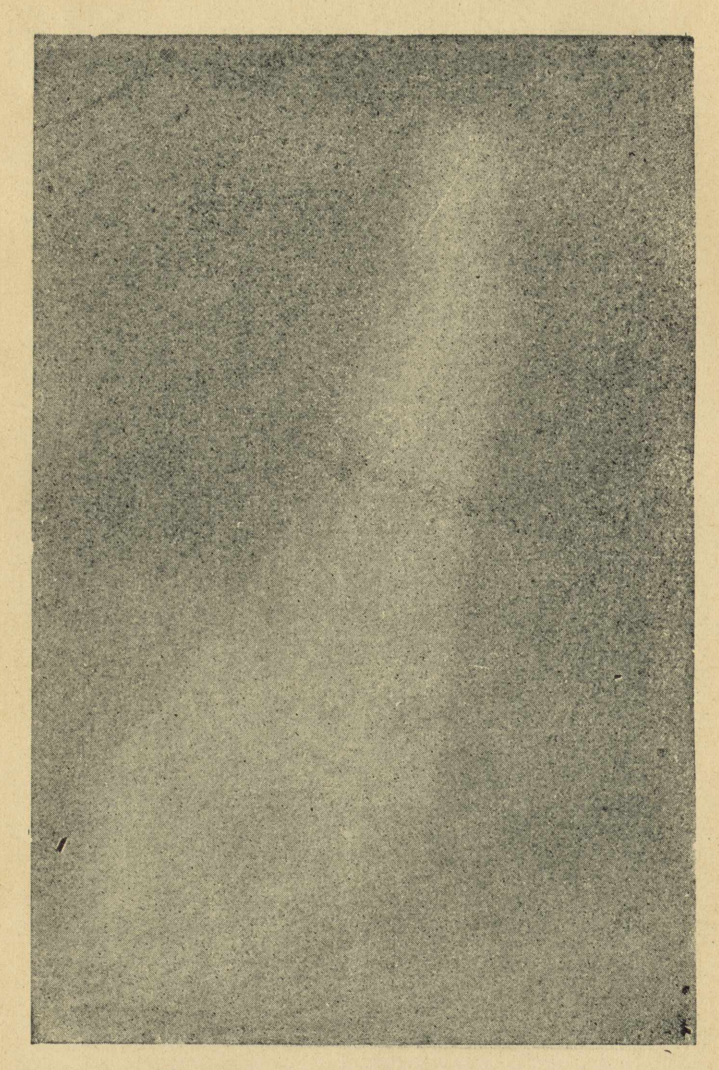


Fig. XIV. — Fantôme de Mme Léontine.

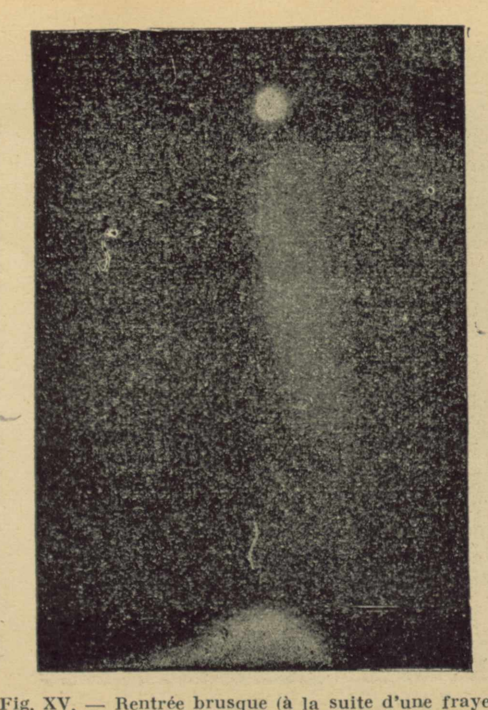


Fig. XV. — Rentrée brusque (à la suite d'une frayeur) du fantôme de Mme Léontine.

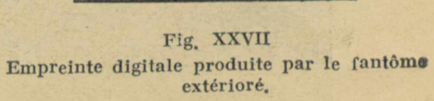


Fig. XXVII
Empreinte digitale produite par le fantôme extérioré.



Fig. XXVIII. — Empreinte (réduite aux 2/3) d'une main de fantôme extérioré.

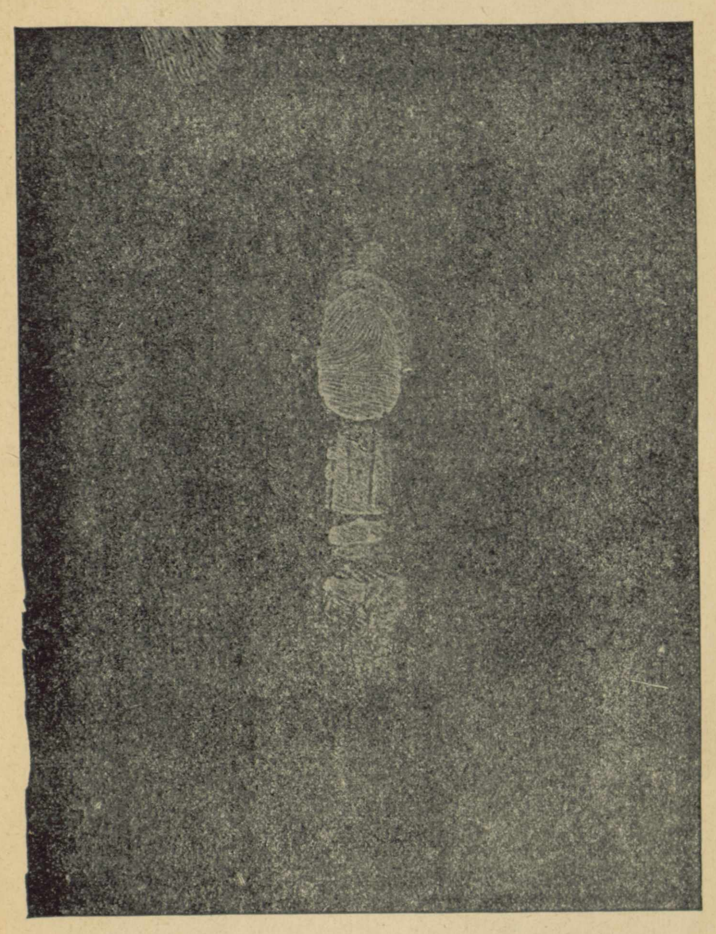


Fig. XXIX. — Empreinte d'un doigt fantômatique, obtenue directement par l'apposition de ce doigt sur une plaque photographique spéciale

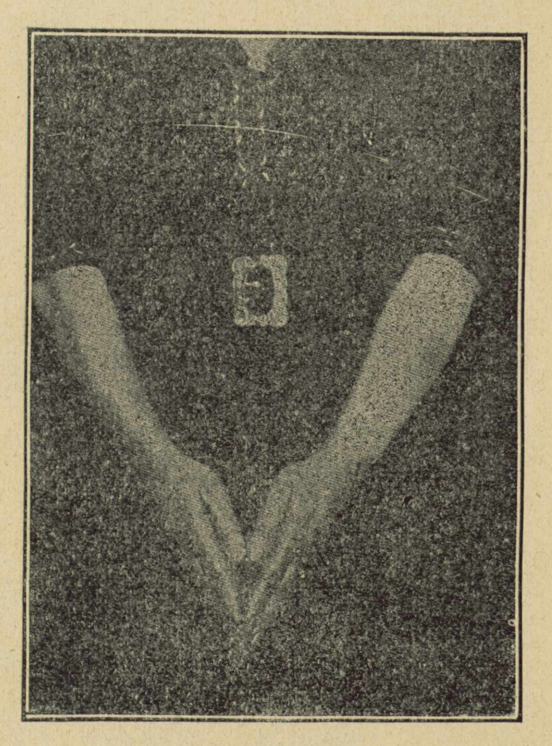


Fig. XXX
Brûlure hyperphysique reçue au cours du dédoublement
A) photogaphie prise le lendemain de l'accident
(comparaison des deux bras).

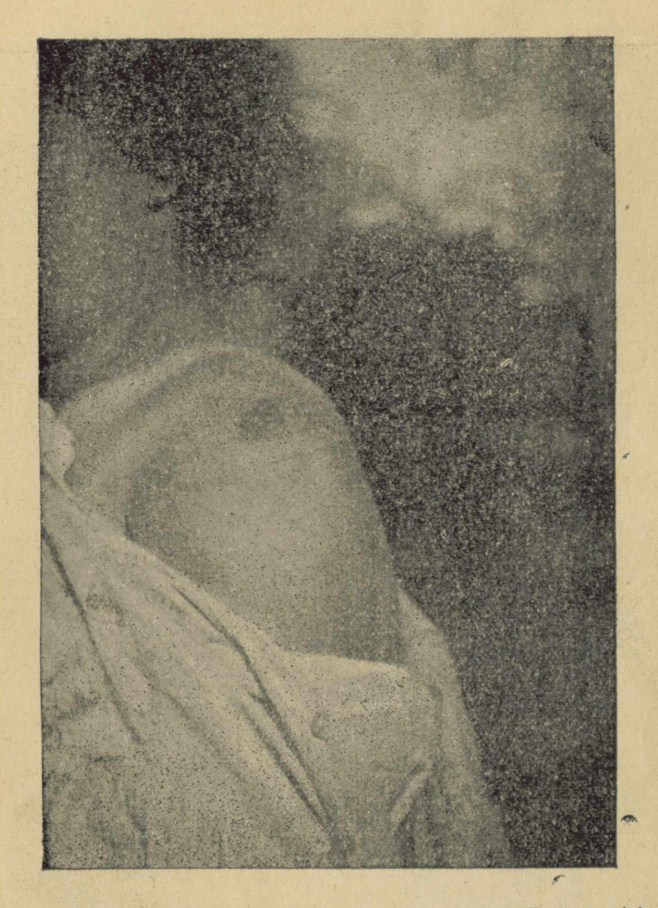
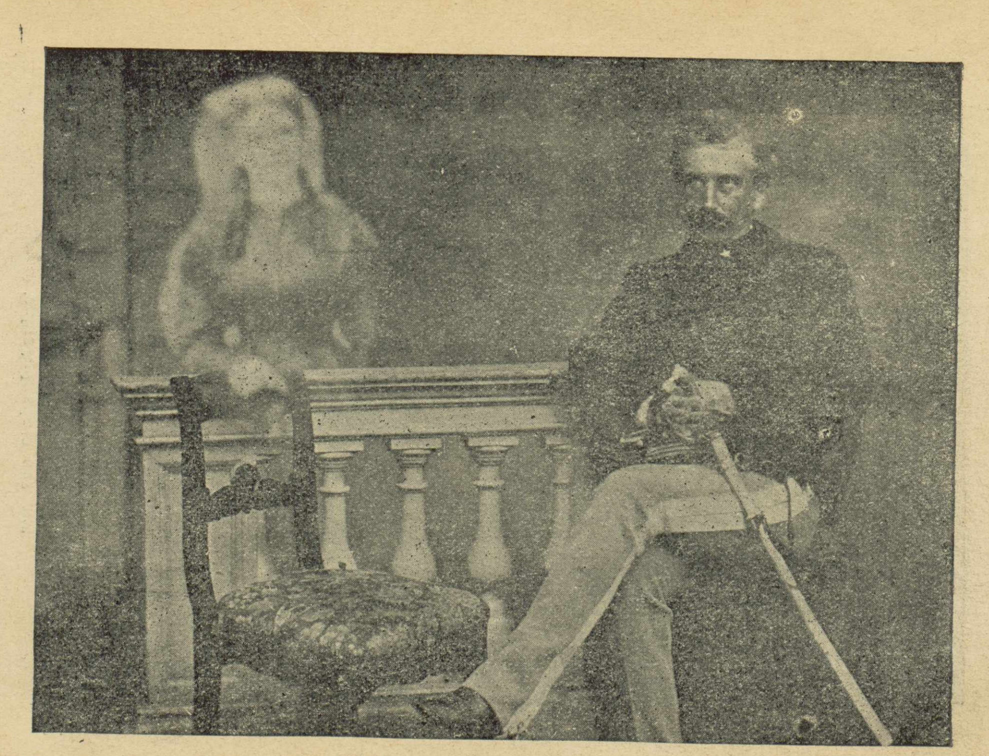


Fig. XXXI. — Brûlure hyperphysique reçue au cours d'une expérience de dédoublement, par le fantôme extérioré du sujet et répercutée sur son corps physique.



Guerrino Eleuteri, fotografia nazionale, Roma, Via Nazionale, 22.

Fig. XXXII. — Double de la future épouse du Capitaine Volpi.



Fig. XXXIII
Brûlure reçue par Mme T..., au cours d'une expérience de dédoublement.



Fig. XXXIV.— Dédoublement de Mlle B..., à la suite d'une grave affection de chloro-anémie ayant duré trois ans.

"liché pris par l'oncle de la convalescente dont on voit le double amaigri, vieilli, malade.

Le fantôme plus petit que nature, vient de s'extérioriser.



Henri DURVILLE

Vers la Sagesse

3e édition **30e mille**

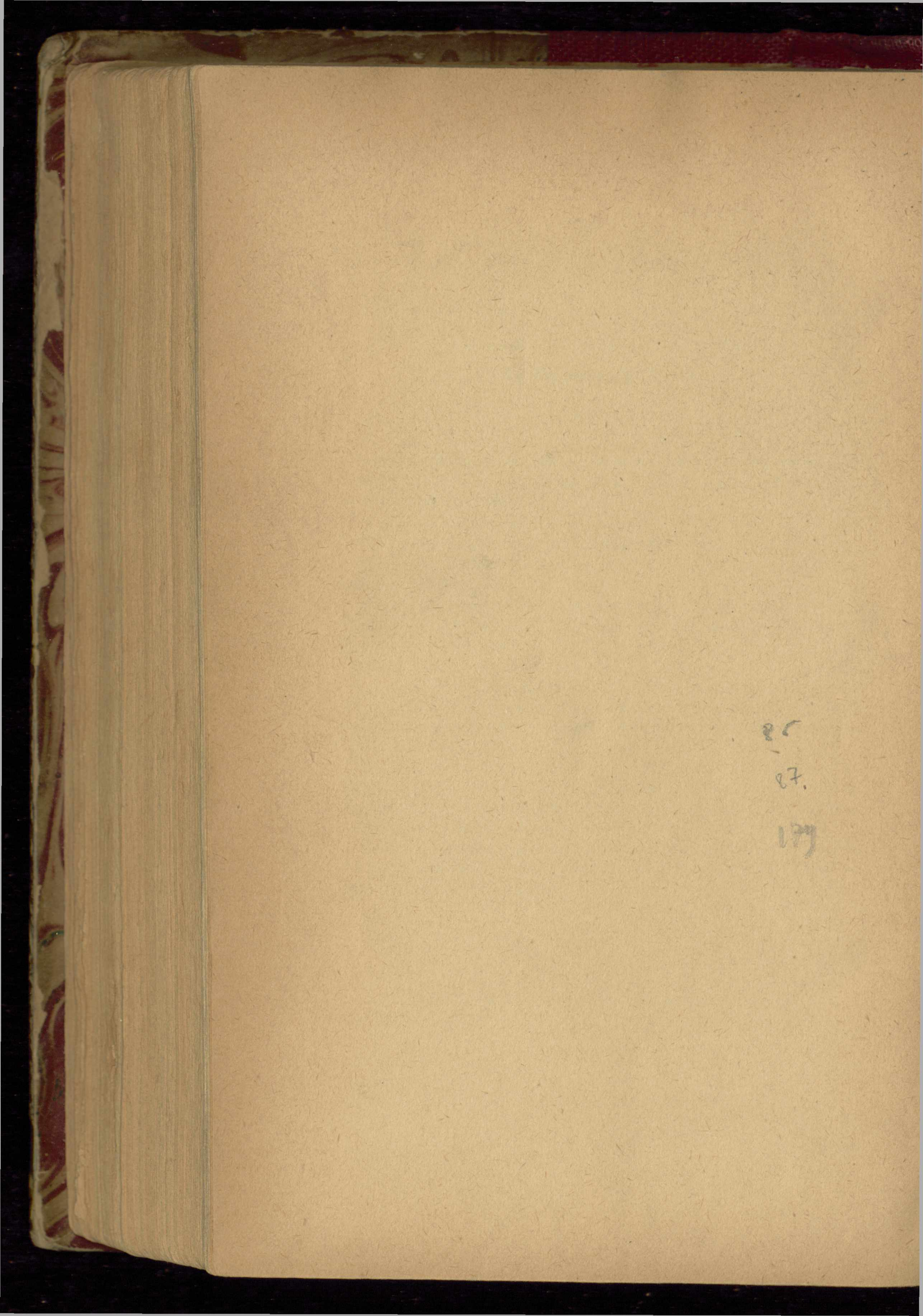
L'originalité de ce vade-mecum de sapience est d'avoir réduit à la simplicité, la clarté et la précision de l'algèbre la voie du Devenir et de l'Evolution, ainsi que permet de la délimiter l'état actuel de la science et de la pensée. L'Initiation, conçue par M. Henri Durville selon la triple tradition pythagoricienne, égyptienne et hindoue, mais avec une préférence marquée pour les doctrines pythagoriciennes, bannit avant tout de notre viatique l'orgueil et la cupidité, l'égoïsme et la convoitise, qui sont les fléaux du monde. Elle nous enseigne le désintéressement et le discernement, la bonne grâce du sourire, en riposte à la douleur et aux railleries. Heureux ceux qui souffrent! Ceux-là ont payé leur droit de passage. Ce n'est pas vers la fausse béatitude d'un Nirvana décevant que nous devons progresser, mais vers l'action, l'action charitable et utile. Nous devons tendre une main fraternelle à ceux qui, plus bas que nous, halètent sur la pente. Nous voici devant les sept portes du Temple, baignées d'une clarté qui est celle de l'Intelligence, de la Foi revivifiée par la science. Les sens ne sont plus pour nous qu'un moyen de contrôle. Devant le Temple rayonne le sourire du Sphinx, témoin impassible de l'effeuillement des individus et des races: le Sphinx à la tête de femme, au corps de taureau, aux griffes de lion, aux ailes d'aigle: les quatre symboles qui commandent la quadruple formule de l'initiation: *Savoir. — Vouloir. — Oser. — Se taire.* (Se taire ne s'applique pas, comme on pourrait le croire, par antiphrase, au visage féminin du Sphinx, mais aux ailes repliées de l'aigle. La tête de femme symbolise la haute et légitime curiosité de l'esprit; le taureau, la volonté; et le lion, l'audace.) Vouloir, non l'impossible, mais ce qui est, comme les vieux stoïciens. Oser se servir de sa science et de sa volonté. Faire taire en soi ses impulsivités. Par le calme extérieur, commander le calme intérieur, cette béatitude où jaillit l'illumination de l'esprit.

Et l'initié est admis au Temple de la Sagesse.

Paul Olivier
(Mercure de France)

Prix: 9 francs
(port, France: 0 fr. 65, étranger: 1 fr. 50)
recommandation en sus

Henri DURVILLE, imprimeur-éditeur
23, rue Saint Merri, Paris, 4e.


85
87.
179

